

# V Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud

---

**Región de Murcia**

---



Plan de Educación  
para la Salud en la Escuela  
de la Región de Murcia

ISBN: 978-84-96994-16-4  
Diseño: Paparajote  
Depósito Legal: MU-2.542-2008  
Edita: Consejería de Sanidad y Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.  
Imprime: Artes Gráficas Almagro

# V Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud

---

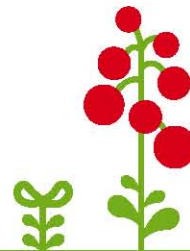
**Región de Murcia**

---





# PRESENTACIÓN



La V Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud (EpS) se enmarca dentro de la estrategia formativa del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia, y pretende propiciar el encuentro de todos aquellos profesionales interesados en la creación de Escuelas Promotoras de Salud y de aquellos que, con su experiencia, puedan contribuir a difundir la posibilidad y necesidad de hacer promoción de salud desde la escuela.

Los objetivos que se plantearon con esta actividad eran precisamente éstos, intercambiar las experiencias que se están llevando a cabo en los centros docentes, dando a conocer la labor desarrollada por tantos profesionales en relación a la EpS, y promocionar las buenas prácticas y los criterios de efectividad de dichas experiencias. Por ello, la V Jornada de Intercambio de Experiencias en EpS ha ido dirigida a los coordinadores de EpS de los centros docentes, a los docentes de los equipos de coordinación de EpS de los centros docentes adscritos al Plan, a los coordinadores de EpS de los equipos de Atención Primaria y a los profesionales sociosanitarios de las entidades locales que trabajan la EpS en los centros docentes no universitarios.

Esta Jornada ha servido como elemento clave de motivación, difusión y encuentro, constituyéndose en punto de partida de muchos de los proyectos que se han desarrollado y se desarrollan en la Región de Murcia. También ha sido un foro donde profesionales de los diferentes ámbitos dan a conocer las estrategias, procedimientos y valoraciones de su quehacer diario en el desarrollo de este tema, para ponerlo a debate entre los compañeros de los diferentes centros educativos, equipos de Atención Primaria y Ayuntamientos.

Estamos asistiendo al reconocimiento del papel de los centros educativos en la Promoción de la Salud, a la vez que observamos cómo aumenta la motivación de los profesionales, cómo crecen las relaciones entre sociosanitarios y docentes, cómo las experiencias se van haciendo más numerosas, cómo se ha potenciado la coordinación interinstitucional... en definitiva cómo va adquiriendo entidad propia, en nuestra Comunidad Autónoma, la EpS en la Escuela.

Hemos de seguir en la misma línea para lograr que los centros docentes sean, cada vez más, espacios saludables donde trabajar y estudiar. La importante contribución a este respecto de los profesionales de los equipos de Atención Primaria y de los Ayuntamientos es básica, ya que no sólo es tarea de los docentes el cambiar la situación de salud de nuestros ciudadanos.

Finalmente, es de agradecer a todos el trabajo realizado durante este curso escolar, así como la numerosa y valiosa contribución al éxito de esta Jornada, que ha de servir para animarnos a seguir esta línea de promoción de la salud de la que seguro veremos sus frutos en unos años.

#### **COMITÉ CIENTÍFICO**

- ♥ José J. Gutiérrez García. *Consejería de Sanidad.*
- ♥ Carmen López Alegría. *Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.*
- ♥ Fuensanta Martínez Moreno. *Consejería de Sanidad.*
- ♥ Encarna Martínez Sánchez. *SMS. Atención Primaria.*
- ♥ Francisco Pérez Riquelme. *Consejería de Sanidad.*
- ♥ Carmen Rico Verdú. *Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.*
- ♥ M<sup>a</sup> Dolores Torres Chacón. *Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.*
- ♥ Aránzazu Lozano Olivar. *Consejería de Sanidad (Coordinación).*

#### **COMITÉ ORGANIZADOR**

- ♥ Manuela González Ros. *Consejería de Sanidad.*
- ♥ M<sup>a</sup> Carmen Jiménez Checa. *Consejería de Sanidad.*
- ♥ Carmen López Alegría. *Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.*
- ♥ Adelaida Lozano Polo. *Consejería de Sanidad.*
- ♥ Antonio Martínez Pastor. *SMS. Atención Primaria.*
- ♥ Francisco Pagán Martínez. *Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.*
- ♥ Mariana Sánchez Pardo. *Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.*
- ♥ Fuensanta Martínez Moreno. *Consejería de Sanidad (Coordinación).*

# PROGRAMA



**8:30-9:00 h** **Recepción de los participantes y entrega de documentación**

**9:00-9:30 h** **Inauguración de la Jornada**

♥ D. Daniel García Madrid.  
Excmo. Alcalde de Torre Pacheco.  
♥ D. Francisco José García Ruiz.  
Director General de Salud Pública.  
Consejería de Sanidad.  
♥ D. Fernando Armario Sánchez.  
Director General de Promoción Educativa e Innovación.  
Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.

**9:30-10:30 h** **PONENCIA:**  
**“Estrategias para el Desarrollo efectivo de las escuelas promotoras de salud”**

Ponente: D. Alfonso Contreras.  
Experto asociado. Área de Desarrollo Sostenible y Educación Ambiental. OPS/OMS.

Moderador: D. Jerónimo de Nicolás Carrillo.  
Inspector Jefe. Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.

**10:30-10:45 h** **Coloquio**

**10:45-11:15 h** **Pausa café**

**11:15-12:45 h** **MESA REDONDA: “Educación para la Salud en la Escuela: Calidad y buenas prácticas”**

♥ “La formación en Promoción y Educación para la Salud. Reflexiones y propuestas”  
Ponente: D. José Joaquín Gutiérrez García.  
Jefe de Servicio de Promoción y Educación para la Salud. Consejería de Sanidad.

♥ “La participación y la Educación para la Salud en la Escuela. ¿De qué estamos hablando?”  
Ponente: D. Mario Soler Torroja.  
Coordinador del Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP).

♥ “Educación para la Salud y trabajo en Red en el escenario escolar”

Ponente: D<sup>a</sup> Manuela González Ros.  
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.  
Consejería de Sanidad.

Moderador: D. Francisco A. Pagán Martínez.  
Servicio de Innovación y Formación del Profesorado. Consejería de Educación, Ciencia e Investigación.

**12:45-14:30 h** **Presentación de Póster**

♥ Educación Infantil.  
Moderadora: D<sup>a</sup> Ana Belén Hernández Haro.

♥ Educación Primaria.  
Moderador: D. José Medrano Tortosa.

♥ Educación Secundaria Obligatoria.  
Moderadora: D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Carmen Jiménez Checa.

**14:30-16:30 h** **Comida de trabajo**

**16:30-18:30 h** **Comunicaciones orales por niveles educativos**

♥ Educación Infantil y Primaria.  
Moderador: D. Pedro Cayuela Fuentes.

♥ Educación Secundaria Obligatoria.  
Moderadora: D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Dolores Torres Chacón.

**18:30-19:00 h** **Pausa café**

**19:00-19:30 h** **Mesa de conclusiones**

Balance del Plan de Educación para la Salud en la escuela y Conclusiones de la Jornada.  
Moderadoras: D<sup>a</sup> Aránzazu Lozano Olivar y D<sup>a</sup> Fuensanta Martínez Moreno.

**19:30-20:00 h** **Acto de clausura**

♥ D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Ángeles Palacios Sánchez.  
Consejera de Sanidad.

♥ D. Juan Ramón Medina Precioso.  
Consejero de Educación, Ciencia e Investigación.





# ÍNDICE

---

## ● **PONENCIA: “ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO EFECTIVO DE LAS ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD**..... 9

D. Alfonso Contreras

Experto asociado. Área de Desarrollo Sostenible y Educación Ambiental

Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Organización Mundial de la Salud (OMS)

## ● **MESA REDONDA: “EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA: CALIDAD Y BUENAS PRÁCTICAS”**

La formación en Promoción y Educación para la Salud. Reflexiones y propuestas ..... 27

La participación y la Educación para la Salud en la Escuela. ¿De qué estamos hablando? ..... 43

Educación para la Salud y trabajo en Red en el escenario escolar ..... 57

## ● **COMUNICACIONES EN FORMATO PÓSTER**

Educación Infantil y Primaria..... 70

Educación Secundaria Obligatoria.....105

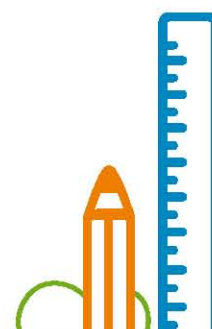
Otras.....123

## ● **COMUNICACIONES ORALES**

Educación Infantil y Primaria.....131

Educación Secundaria Obligatoria.....141

## ● **CONCLUSIONES**..... 153





# PONENCIA

---

## **“ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO EFECTIVO DE LAS ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD”**

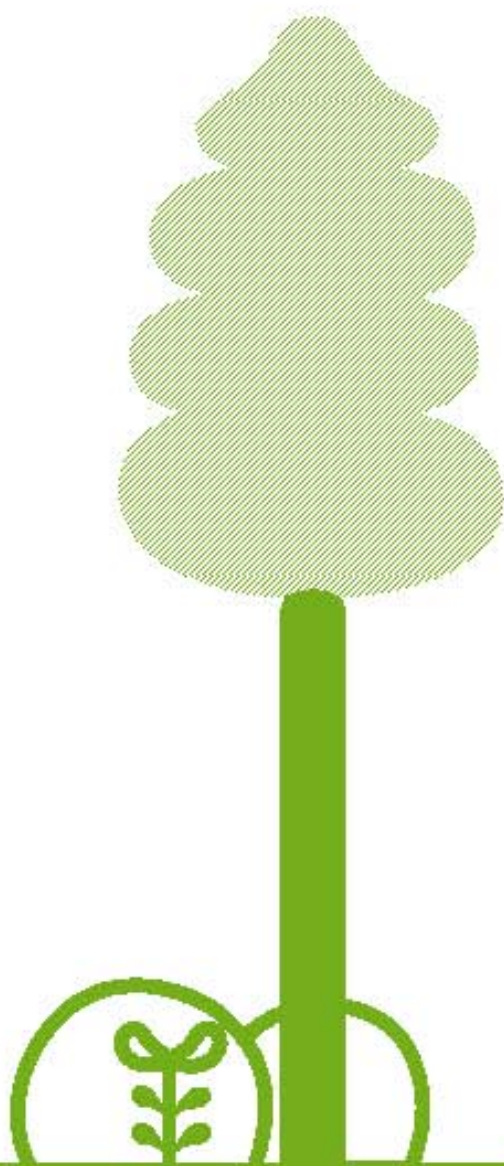
D. Alfonso Contreras.

Experto asociado. Área de Desarrollo Sostenible y  
Educación Ambiental.

Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Organización Mundial de la Salud (OMS).

Washington DC.



# “ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO EFECTIVO DE LAS ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD”

## Enfoques desde la Promoción y Educación de los Determinantes de la Salud

D. Alfonso Contreras

Nunca antes la humanidad había tenido los recursos y la capacidad tecnológica que ahora tiene para mejorar las condiciones de vida en el planeta. El crecimiento económico de las últimas décadas ha contribuido a elevar el nivel de alfabetización, incrementar el acceso a agua potable y saneamiento, reduciendo con ello la mortalidad infantil y aumentando la esperanza de vida promedio a nivel global(1). Sin embargo, esta atractiva panorámica muestra sólo una cara de la moneda. En el lado oculto de la moneda queda el reto que enfrenta la humanidad, a principios del siglo XXI, de reducir la tendencia en aumento de las diferencias entre aquellos pocos que viven y disfrutan en la sociedad del bienestar, y los muchos que viven en situación de pobreza y exclusión social. Este modelo inequitativo de desarrollo no es justo, ni deseable, ni sostenible.

El desarrollo con equidad representa uno de los retos fundamentales para mejorar las condiciones de salud del planeta. Los países menos desarrollados albergan el 84% de la población mundial, mientras que consumen menos del 11% de los gastos globales en salud, a pesar de que soportan el 93% de la carga global de enfermedad.

A pesar del crecimiento económico experimentado en la Región de las Américas, desde la década de los 90, sus beneficios no fueron aprovechados para corregir las desigualdades. La distribución de los ingresos en la Región (medida por el coeficiente de Gini) es una de las más desiguales del mundo y no mejoró entre 1990 (coeficiente de Gini de 0,383) y 2000 (coeficiente de Gini de 0,403). La persistencia de desigualdades contribuye a la consolidación de núcleos de pobreza en los que se concentran segmentos vulnerables de la población como los hogares encabezados por mujeres, ciertos grupos étnicos o las poblaciones rurales. Se estima que el 41% de la población de América Latina y el Caribe (ALC) es pobre y una de cada seis personas (17%) vive en la indigencia (2).

## Las causas de las causas

La salud de una población es el resultado de una interacción compleja entre variables socioeconómicas, medio ambientales e individuales. Cada día más, se reconoce que la responsabilidad de proteger y promover la salud de los pueblos, no puede dejarse exclusivamente en manos de los servicios de salud. La salud pública del siglo XXI tiene en su agenda la tarea de buscar evidencias y promover actuaciones efectivas para influir sobre los determinantes de la salud colectiva y atajar, de una vez, los problemas de raíz.

En mayo de 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció la conformación de una comisión mundial sobre factores determinantes de la salud con el fin de liderar el compromiso de los Estados Miembros de la OMS en favor de una mayor equidad en salud. El propósito de esta comisión sobre determinantes de la salud (CDS) es aunar el conocimiento y la experiencia existente para abordar estos problemas, y abogar para que las naciones implementen enfoques integrales sobre los problemas y sus causas sociales y ambientales(3).

## Los determinantes de la salud incluyen:

- ♥ Entorno social y económico
- ♥ Medio ambiente físico
- ♥ Características individuales y conductas de las personas

La evidencia muestra que una gran parte de la población tiene poco control sobre su estado de salud. Una persona por sí sola tiene pocas probabilidades de controlar muchos de los factores que determinan su buena o mala salud, como por ejemplo:

- ♥ Ingresos y estatus social - grandes diferencias entre ricos y pobres se asocian con grandes brechas en las condiciones de salud.
- ♥ Educación - un nivel bajo de educación está asociado con poca salud, estrés y baja autoestima.



- ♥ Medio ambiente físico - acceso a agua segura y aire limpio, lugar de trabajo saludable, vivienda segura, comunidades y carreteras.
- ♥ Redes de apoyo social - apoyo de familiares, amigos y entorno comunitario, apego a la cultura y tradiciones, y valores respecto a la familia y la comunidad.
- ♥ Genética - herencia, conducta de las personas, y capacidad de adaptación
- ♥ Servicios de salud - acceso a servicios preventivos y curativos.
- ♥ Género - hombres y mujeres están expuestos a diferentes tipos de problemas.

La tarea inicial de la CDS se ha centrado en aprender de los errores y aciertos del pasado. El reconocimiento de factores determinantes de la salud (DS) no es nuevo, aunque ha evolucionado en función de la forma en que las tres últimas generaciones han contemplado el trabajo sobre los determinantes de la salud(3):

- ♥ Los años cincuenta: concentración en la tecnología y campañas contra enfermedades específicas.
- ♥ Los años sesenta y primeros de los setenta: auge de los enfoques comunitarios. La cristalización de un movimiento: Alma-Ata y la atención primaria como estrategia para alcanzar "buena salud a bajo costo"
- ♥ El contexto político-económico de los años ochenta: neoliberalismo.
- ♥ De los años noventa en adelante: desarrollo y globalización.

En un contexto de globalización, la salud ocupa un lugar destacado en la agenda de la salud pública internacional. Por acuerdo en la Cumbre del Milenio de Naciones Unidas se establecieron los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) para el año 2015. El cumplimiento de los ODM requiere de la cooperación

entre sectores para influir en los determinantes de la salud(4).

## Una agenda común de Objetivos para el Milenio

La comunidad internacional ha establecido compromisos para mejorar las condiciones de salud y promover la cooperación para favorecer el desarrollo de las naciones mas desfavorecidas. En septiembre de 2000, 189 países formularon la Declaración del Milenio en el marco de las Naciones Unidas. Los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) contienen 8 objetivos, 16 metas y 48 indicadores para monitorizar el progreso de los países hasta el 2015. El cumplimiento de los ODM representa una alianza mundial para reducir la pobreza y mejorar la salud y la educación, así como para promover la paz, los derechos humanos, la igualdad de género y un modelo de desarrollo sostenible compatible con la protección del medio ambiente. La educación es el eje central del ODM#2 y un componente asociado al resto de los ODM.

### Objetivo 1

Erradicar la pobreza extrema y el hambre

### Objetivo 2

Lograr la enseñanza primaria universal

### Objetivo 3

Promover la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer

### Objetivo 4

Reducir la mortalidad infantil

### Objetivo 5

Mejorar la salud materna

### Objetivo 6

Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades

### **Objetivo 7**

Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente

### **Objetivo 8**

Fomentar una asociación mundial para el desarrollo

El cumplimiento de los ODM en América Latina y el Caribe es una tarea compleja. Aunque la mayoría de los países reportan progresos hacia el cumplimiento de alguno o todos los ODM, habrá que analizar si los promedios esconden la persistencia de inequidades en minorías y grupos vulnerables. La estrategia para el cumplimiento efectivo de los ODM en América Latina y el Caribe exige no sólo centrarse en los países pobres; sino que además es necesario focalizar acciones en las bolsas de pobreza de los países de ingresos medios donde se estima que vive el 90 por ciento de los pobres.

## **Focalizando en rostros, voces y lugares**

Rostros, Voces y Lugares (RVL) es una iniciativa de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)

El verdadero éxito de los ODM, algo más que un mero cumplimiento de las metas para el año 2015 en porcentajes, es para alcanzar los objetivos con la equidad y para promover y proteger los derechos de todos los ciudadanos. Rostros y lugares: Capacitar a las comunidades vulnerables surge del mandato de los ODM en el entendido de que a fin de alcanzar los objetivos de una manera equitativa, los segmentos más débiles de la sociedad deben desempeñar un papel activo. Educación participativa, metodologías de investigación y la salud de la comunidad son el núcleo fundamental de este proyecto y desempeñar un papel clave en su aplicación.

Los elementos centrales de esta iniciativa tienen por objeto habilitar a los miembros de la comunidad para ser actores clave en la solución de las

cuestiones que les mantienen en la pobreza y el logro de los ODM. Por otra parte, los rostros y lugares: Capacitar a las comunidades vulnerables iniciativa fomenta el desarrollo de intersectorial sostenible y la participación de la comunidad las iniciativas de salud. Esto se logrará mediante el desarrollo de esfuerzos integrados en las comunidades seleccionadas en el marco de la Alianza Estratégica y desde la perspectiva de la salud y los ODM.

Rostros y lugares: Capacitar a las comunidades vulnerables será un escaparate de los rostros humanos de la pobreza, el abandono, la violencia, la desigualdad y la discriminación con la finalidad de promover su mejora de los ciudadanos el punto de vista y prioridades. Este enfoque también presentará una oportunidad para que los diferentes organismos del Sistema de las Naciones Unidas, así como el Sistema Interamericano a trabajar juntos en una forma sinérgica.

## **Referencias**

1. Status of the World report 2004.
2. OPS Propuesta de Plan Estratégico 2008-2012
3. Organización Mundial de la Salud. Acción sobre los factores sociales determinantes de la salud: aprender de las experiencias anteriores. Documento de información preparado para la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Marzo de 2005
4. PNUD. Objetivos de desarrollo del Milenio Informe de 2007  
<http://www.un.org/spanish/millenniumgoals/report2007/mdgreport2007r2.pdf>





# Pan American Health Organization

Regional Office of the  
World Health Organization

<http://www.paho.org>

## Estrategias para el Desarrollo Efectivo de Escuelas Promotoras de Salud

Alfonso Contreras, M.D., M.P.H.

Organización Panamericana de la Salud / O.M.S.

## Propósito

- ✓ Revisar avances recientes en salud pública
- ✓ Identificar los retos actuales
- ✓ Analizar líneas estratégicas de promoción de salud en la escuela
- ✓ Discusión

2004

## Impacto de la inequidad en la salud mundial

Los países menos  
desarrollados albergan el 84%  
de la población mundial ...

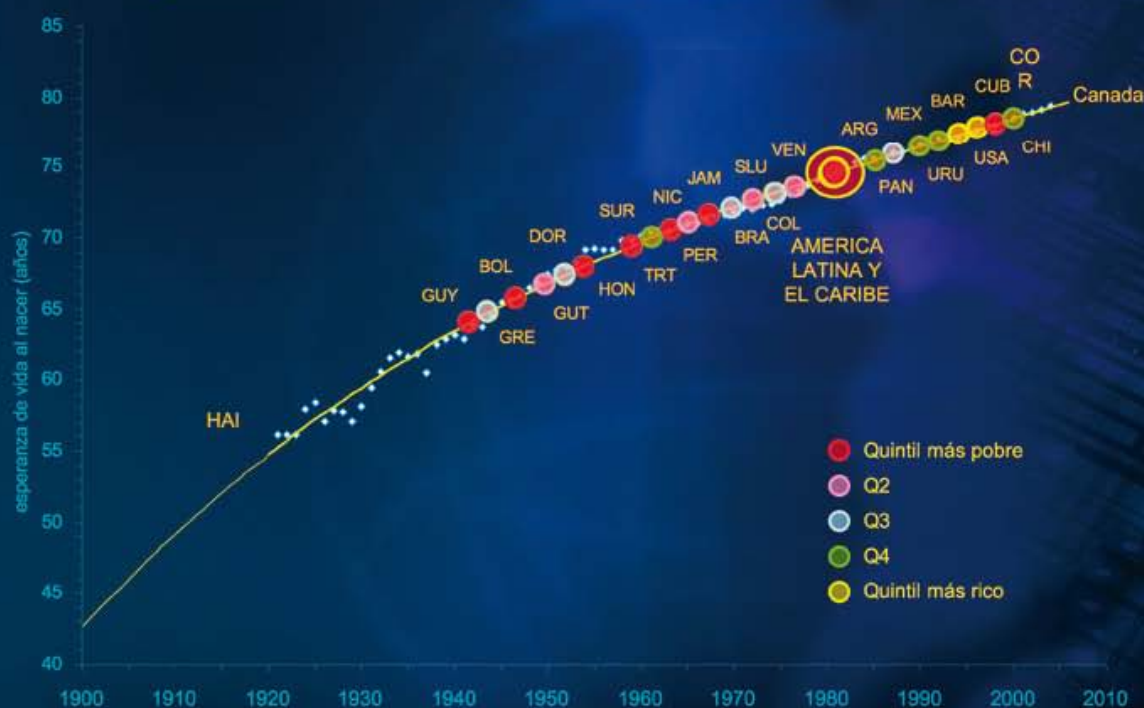
Consumen menos del 11% de  
los gastos globales en salud ...

aunque suman el 93% de la  
carga global de enfermedad



2004

## Desigualdades en la esperanza de vida al nacer, 2005



2004





## La Nueva Agenda Global de Producción de Salud



## Marco para la Promoción de Salud





## Determinantes de la Salud Conocimiento para la acción



*WHO Director-General LEE  
Jong-Wook, address to the  
World Health Assembly, May  
2004*

“ El propósito no es hacer un ejercicio académico, sino mas bien ordenar la evidencia como palanca para el cambio de políticas — con la intención de que los legisladores y los socios de los países la apliquen en la práctica”.

2004

## Determinantes de la Salud Principios para la acción - 1

- Los Ministerios de Salud deben pensar más allá del sector salud
- Los otros ministerios y organizaciones deben considerar la equidad y su impacto en la salud
- Por ello, el proceso necesita liderazgo desde arriba

2004

## **Determinantes de la Salud Principios para la acción - 2**

- Las acciones deben estar basadas en evidencias y orientaciones expertas

2004

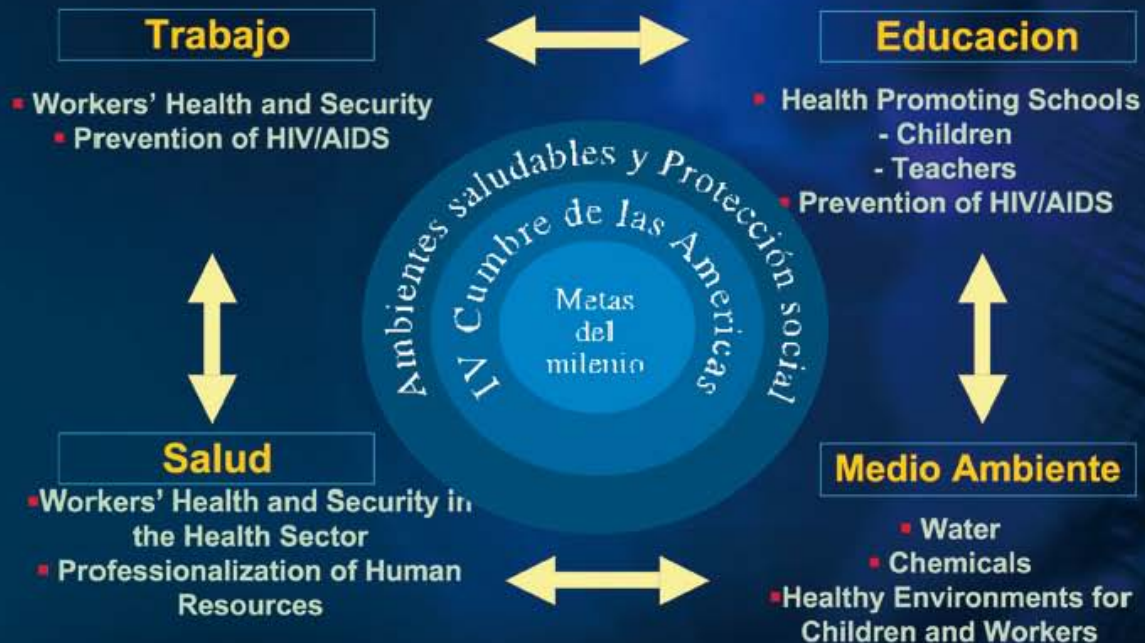
## **Determinantes de la Salud Principios para la acción - 3**

- Sistema de medición para equidades en salud
- Objetivos: determinantes y resultados
- Marco de evaluación

2004



## Alianza estratégica para lograr los ODMs



2004

## La Iniciativa de Escuelas Promotoras de la Salud

El fin de la IEPS es el de formar futuras generaciones que dispongan del conocimiento, habilidades y destrezas necesarias para promover y cuidar su salud, la de su familia y comunidad, así como de fortalecer constantemente su capacidad como entorno saludable donde se vive, aprende y trabaja.



2004



## Escuelas Promotoras de Salud Mecanismo de actuación

- ✓ Promoviendo el aprendizaje y la **educación** en salud con enfoque integral
- ✓ Involucrando al personal de salud y educación, maestros, asociaciones de profesores, asociaciones de padres y alumnos, y líderes comunitarios para hacer de las escuelas un **entorno** saludable.
- ✓ Proporcionando **servicios** de salud, nutrición y seguridad alimentaria, y oportunidades para recrearse y llevar una vida activa.
- ✓ Fortaleciendo el diálogo y la cooperación entre sectores, especialmente entre salud y educación, para impulsar **políticas** que promuevan salud
- ✓ Trabajando con los miembros de la comunidad para impulsar proyectos de promoción de la salud de alcance **comunitario**



## Vínculo Salud-Educación-Desarrollo Principales Desafíos –Declaración de Vancouver, 2007-

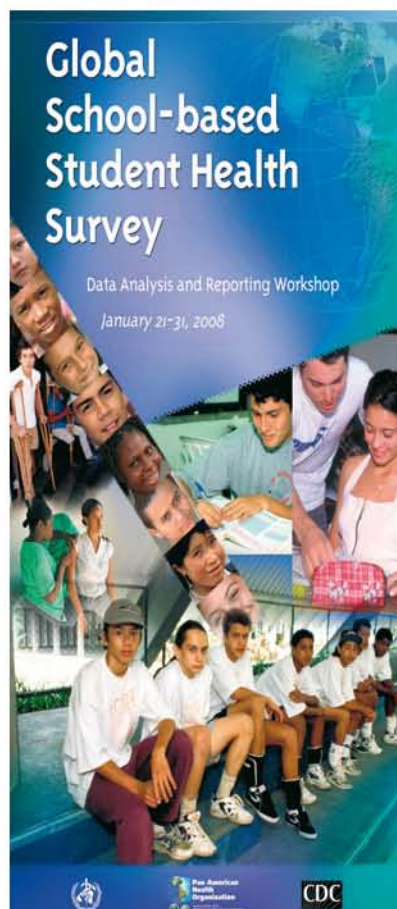
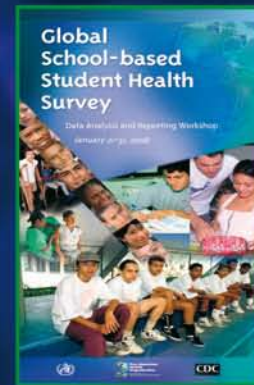
- I. Construir evidencia y experiencia
- II. Fortalecer los procesos de implementación
- III. Mitigar las desventajas sociales y económicas promoviendo la equidad
- IV. Aprovechar la influencia de los medios de comunicación
- V. Mejorar las alianzas entre diferentes sectores y organizaciones





## Escuelas Promotoras de Salud Estrategias y Líneas de Acción

- Investigación y sistemas de monitoreo para mejorar los programas de promoción de la salud desde las escuelas
- Creación de redes y alianzas para el desarrollo de las escuelas promotoras de salud
- Fortalecimiento de la capacidad de los países
- Fortalecimiento de la capacidad de abogacía



## Encuesta Mundial de Salud a Escolares (GSHS)

2004

## 10 Módulos Básicos del Cuestionario de la GSHS

- Características demográficas
- Alcohol y otras drogas
- Conductas de alimentación
- Higiene
- Salud mental
- Actividad física
- Factores protectores
- Conductas sexuales que contribuyen a la infección por VIH, otras ITS, y embarazo no planificado
- Tabaco
- Violencia y lesiones no intencionales



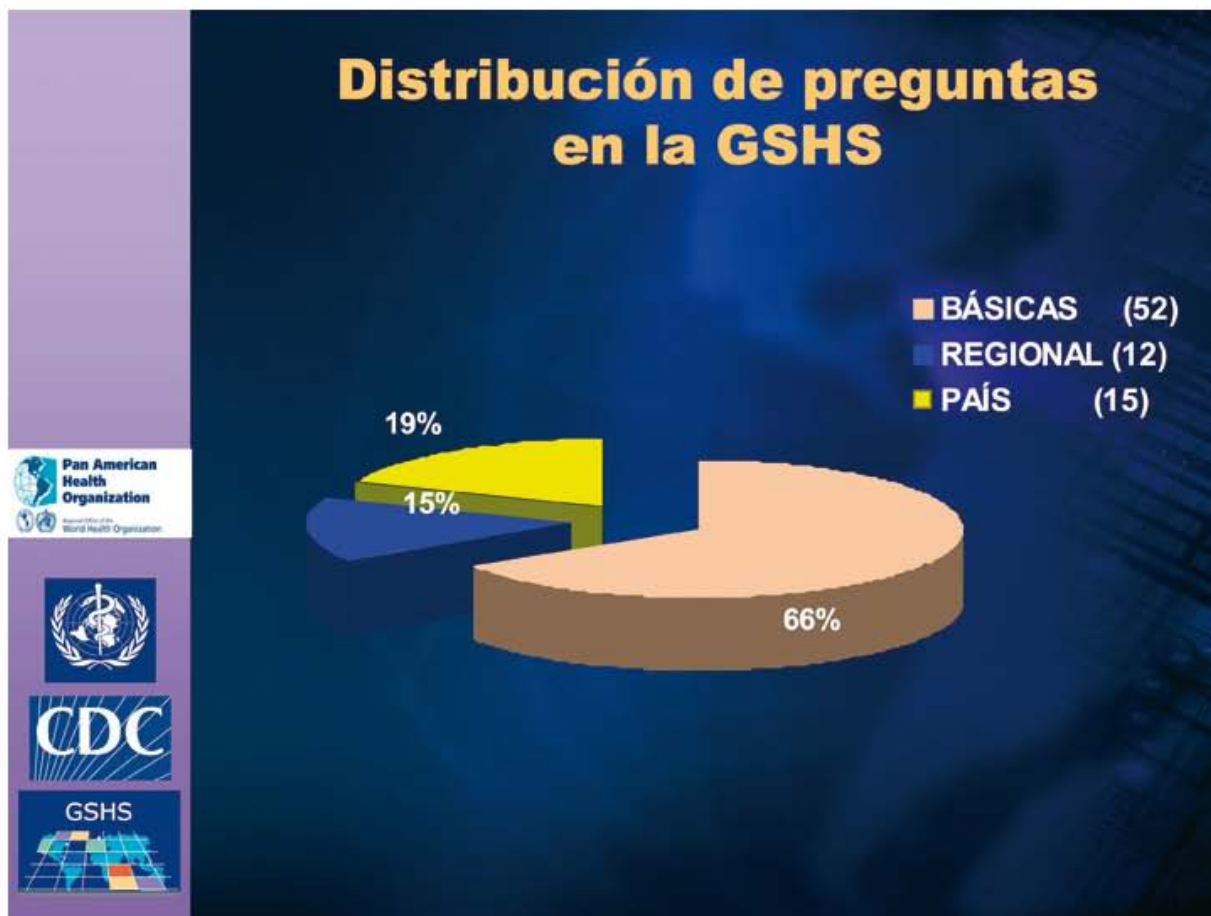
## Propósitos de la GSHS

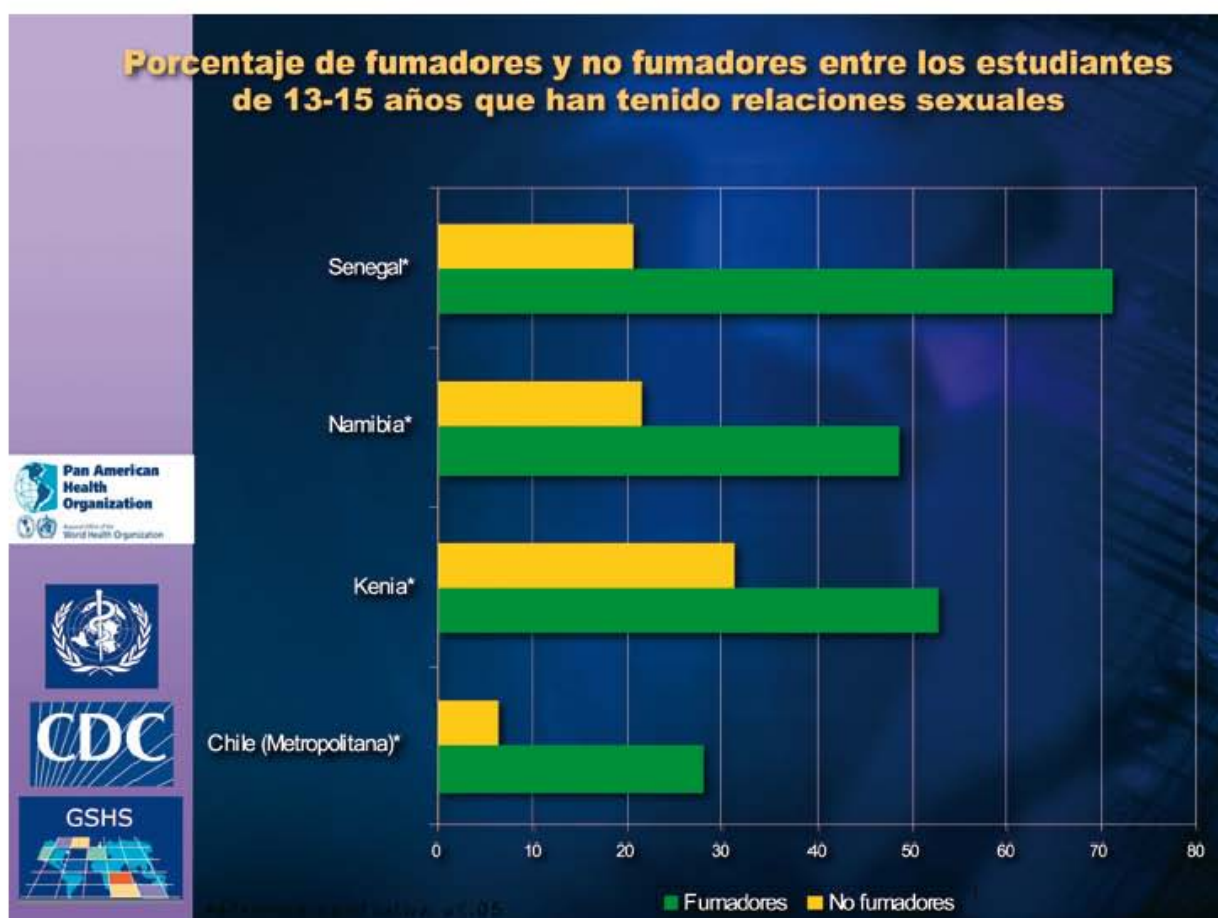
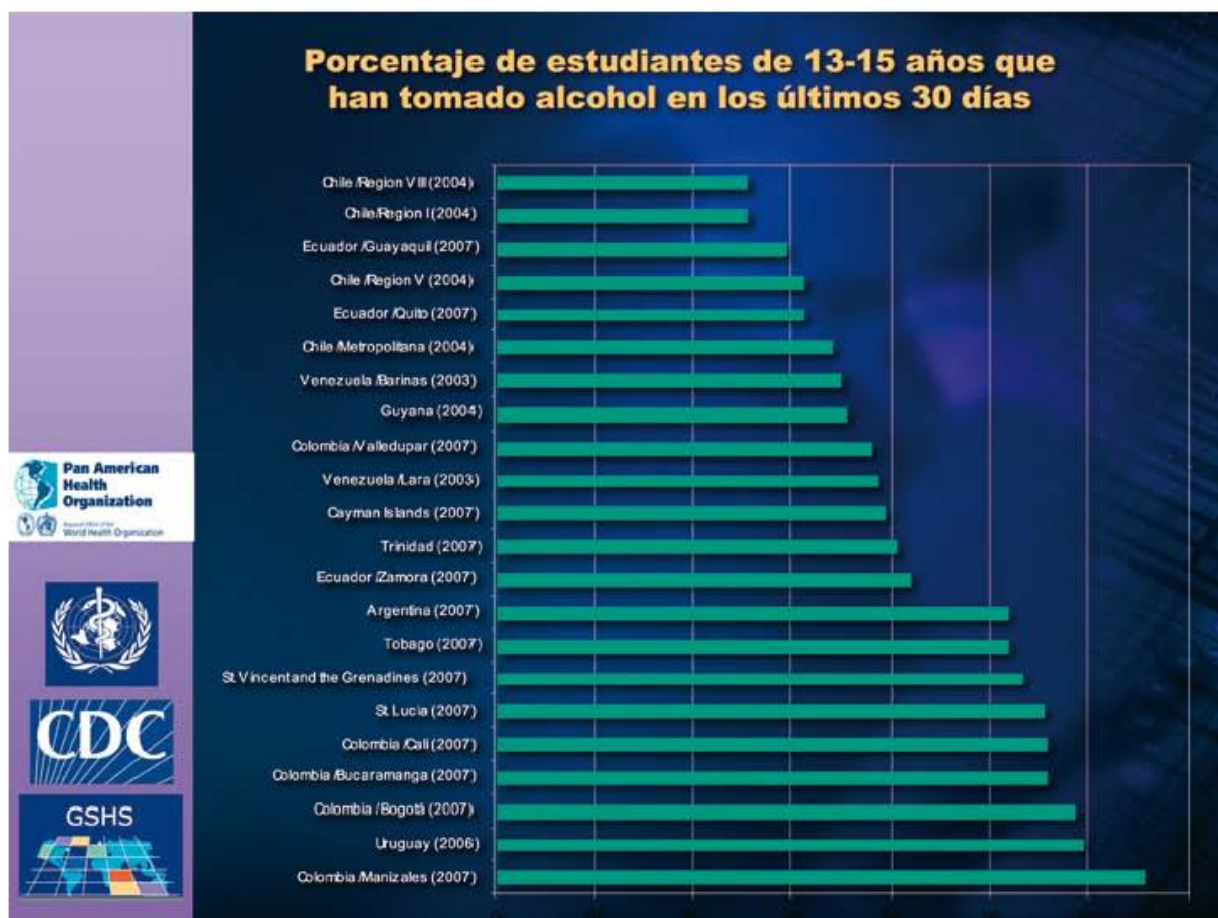
### Proporcionar datos precisos sobre los estudiantes para:

- Ayudar a los países a establecer sus prioridades, desarrollar programas, y promover diálogo sobre políticas entre sectores
- Establecer tendencias en la prevalencia de conductas de riesgo y factores protectores en cada país
- Ayudar a los países y a los organismos internacionales a hacer comparaciones entre países











## Plan de colaboración con los países en la implementación de la GSHS



### Concurso Iberoamericano de Buenas Prácticas de Escuelas Promotoras de Salud



2004





# MESA REDONDA

---

## Educación para la salud en la escuela: calidad y buenas prácticas

---

### **“La formación en Promoción y Educación para la Salud. Reflexiones y propuestas”**

D. José Joaquín Gutiérrez García  
Jefe de Servicio de Promoción y Educación para la Salud  
Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad  
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia



## Educación para la salud en la escuela: calidad y buenas prácticas

### “La Formación en Promoción y Educación para la Salud. Reflexiones y Propuestas”

D. José Joaquín Gutiérrez García

He dividido mi intervención en esta Mesa en dos partes. La primera se refiere a los planteamientos teóricos de la formación: la formación como condicionante de los objetivos de una intervención o de un proyecto, los niveles y destinatarios de la formación y los criterios de buena praxis para las acciones formativas. En este caso me he sustentado en el trabajo<sup>1</sup> que realizamos un grupo de profesionales de diferentes Comunidades Autónomas, pertenecientes al Grupo de Promoción de Salud del Consejo Interterritorial de Salud del Sistema Nacional de Salud<sup>2</sup>. La segunda parte trata de la presencia de la formación en el Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia<sup>3</sup>: la formación en el estudio sobre necesidades y problemas para el desarrollo de la educación para la salud (EpS) en la escuela, objetivos y actividades realizadas en el Plan y recursos de apoyo a la formación contemplados en el mismo.

La efectividad, y por tanto la calidad y buenas prácticas, de las intervenciones en el Sistema

Educativo depende en gran medida de la capacitación y formación de los profesionales que las llevan a cabo. Nos podemos preguntar si estamos los profesionales preparados para ejercer, de manera efectiva, las funciones que se espera de nosotros.

Esta y otras preguntas nos deben hacer reflexionar y recapacitar sobre la importancia de las buenas prácticas en relación con la formación. Así, cabe preguntarnos: ¿Se corresponde la formación recibida con las necesidades formativas de los profesionales?, ¿Se planifica y se programa la formación de acuerdo a los diferentes momentos formativos de los profesionales? (Tabla 1), ¿Es coherente la metodología utilizada en la formación?, ¿Se adapta a los objetivos formativos?, ¿Mejoran las acciones formativas después del análisis de los indicadores de evaluación?

La formación es un elemento que condiciona la consecución de los objetivos de un proyecto<sup>4</sup>, igual que ocurre con la legislación, la organización y funcionamiento de los servicios, el trabajo en equipo y la mayor o menor participación de los profesionales y los destinatarios en el proceso del proyecto. Uno de los requisitos para realizar una intervención de calidad en promoción de salud es disponer de recursos apropiados, la formación del personal y una cultura de mejora de la calidad en la organización promotora de la iniciativa<sup>5</sup>, de la misma manera que

<sup>1</sup> Gutiérrez García, JJ. (Coordinador); Gallego Diéguez, J; Guayta Escolies, R; Pérez Jarauta, MJ; Rodríguez Moroy, ML; Aguirre Martín-Gil, R. Formación en Promoción y Educación para la Salud. Consejo Interterritorial de Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 2003.

<sup>2</sup> Aguirre Martín-Gil, Ramón (Madrid); Amigo Quintana, Manuel (Galicia); Armas Navarro, Alberto (Canarias); Aranguren Balerdi, Rosa (Baleares); Bilbao Gutiérrez, José Luis (Ministerio de Sanidad y Consumo); Castillo Díaz, Teresa (Cantabria); De la Rosa Aguilar, M<sup>a</sup> Carmen (Castilla-La Mancha); Domenech Muñiz, Guillermo (Castilla-León); Gascón Andreu, Luis (Aragón); Gómez Zorrilla, Juan Santiago (Ministerio de Defensa); González Alonso, Julia (Ministerio de Sanidad y Consumo); Gutiérrez García, José Joaquín (Murcia); Hualde Urralburu, Gabriel (Navarra); Iglesias Sánchez, José María (Extremadura); Merino Merino, Begonia (Ministerio de Sanidad y Consumo); Mosqueta Tenreiro, Carmen (Asturias); Ortiz González, Javier (Andalucía); Rodríguez Clavero, Antonio (Melilla); Sánchez Romero, José María (Ceuta); Sanz Valero, Miguel (Valencia); Servicio de Promoción y Prevención de la Salud (La Rioja); Taberner Zaragoza, José Luis (Cataluña); Zuazagoitia Nubla, Juan Ignacio (País Vasco).

<sup>3</sup> Gutiérrez García, JJ; López Alegría, C; Pérez Riquelme, F; López Rojo, C. Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia. Murcia. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública, 2005.

<sup>4</sup> Adaptado de A. Ferrari, Centro Sperimentale per l'Educazione Sanitaria. Università degli Studi di Perugia, Italia

una de las estrategias para reorientar los servicios, con criterios de promoción de salud es fortalecer el componente de promoción de salud en los programas de formación de recursos humanos, tanto en las instituciones de la enseñanza como en la formación continua de los profesionales de la salud<sup>6</sup>.

Disponer de un equipo de trabajo competente y motivado es uno de los principios de buena práctica para desarrollar iniciativas de calidad en promoción y educación para la salud <sup>7, 8</sup>.

**TABLA 1**

<b>NIVELES DE FORMACIÓN</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>INSTITUCIÓN RESPONSABLE</b>
<b>INICIAL O DE GRADO</b>	<b>CAPACITACIÓN PROFESIONAL</b>	<b>UNIVERSIDADES</b>
<b>ESPECIALIZADA O POSTGRADO</b>	<b>ESPECIALIZACIÓN</b>	<b>UNIVERSIDADES, ESCUELAS DE SALUD PÚBLICA Y OTROS</b>
<b>CONTINUADA</b>	<b>ACTUALIZACIÓN Y PUESTA AL DÍA</b>	<b>INSTITUCIONES PÚBLICAS</b>

<sup>5</sup> Springett. ¿Qué tipo de calidad para qué tipo de promoción de la salud? (documento elaborado para el Comité Europeo para el desarrollo de la promoción de la salud). Brighon, 1-3 abril, 1.998.

<sup>6</sup> López-Acuña; et al. La reorientación de los sistemas y servicios de salud con criterios de promoción de salud: Componente decisivo de las reformas del sector de la salud. V Conferencia Mundial de Promoción de Salud. México, 2000

<sup>7</sup> Evans, D; Head, M; Speller, V. Assuring quality in health promotion: how to develop standards of good practice. London: Health Education Authority, 1998.

<sup>8</sup> Speller, V; Evans, D; Head, M. Developing quality standards for health promotion practice in the UK // Health Promotion International. Vol 12, no 3, pp. 215-224, 1997.



## Necesidades de formación

### Principales áreas de necesidades de formación en P y EpS

- Ⓢ Bases teóricas de la Promoción de Salud: nuevos enfoques y teorías interdisciplinares, actitudes y habilidades de comunicación.
- Ⓢ Aspectos biopsicosociales del proceso salud - enfermedad
- Ⓢ Preparación de intervenciones de Promoción de Salud: Planificación, programación, organización, ...
- Ⓢ Realización de intervenciones de Promoción de Salud: metodología, gestión, evaluación, ...

(1) Education and training in health promotion and health education. Education and promotion . UIPHE. Paris, Vol VII/1. 2000.

(2) García, I.; March, JC. Delphi study report "skills for investment for health projet". IUHPE Euro office. Granada, 1999.

(3) Pérez, MJ; Echauri, M. "La formación continuada de profesionales de atención primaria de salud en promoción de salud". Tribuna docente de medicina de familia. 3 (vol.2) pp. 19-31, 2001.

(4) Gutiérrez García, JJ. (Coord.). Formación en Promoción y Educación para la Salud. Consejo Interterritorial de Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 2003.

(5) Molina, F. (Coord.) La docencia en la práctica clínica. Ed. EDIDE. Barcelona, 1998.

## Criterios de buena praxis para las acciones formativas

### Ⓢ Planificación de la formación

- ➡ Modalidades de formación
- ➡ Programación de la formación

### Ⓢ Análisis de necesidades

### Ⓢ Objetivos y contenidos

### Ⓢ Metodología

### Ⓢ Evaluación



Gutiérrez García, JJ. (Coordinador). Formación en Promoción y Educación para la Salud. Consejo Interterritorial de Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 2003.

## Planificación de la formación

### TENER EN CUENTA:

- ⊗ Que se trata de **formación-capacitación**, para ser capaces de **llevar a cabo** distintos tipos de roles y **tareas** relacionadas con la promoción de salud; no se trata de formación sólo para la motivación o sensibilización y tampoco de instrucción.
- ⊗ El **carácter interactivo** de la materia objeto de aprendizaje: **trabajar con personas, grupos y comunidades**
- ⊗ La necesidad de **coherencia** entre las actitudes, habilidades, métodos y técnicas que se proponen para el trabajo en promoción y EpS, y las que se utilizan en la propia formación.

## Planificación de la formación

### Modalidades de formación

- ⊗ Actividades de **información y sensibilización**: encuentros, jornadas, intercambios de experiencias, seminarios, cursos,...
- ⊗ Formación **básica**: intervenciones sobre conceptos, metodología y contenidos globales de las intervenciones de promoción y EpS.
- ⊗ Formación **específica**: intervenciones monográficas sobre diversas áreas de intervención, dirigidas a colectivos específicos.
- ⊗ Formación **en servicio** o ligada a las intervenciones: actividades de formación y asesoría de los equipos de trabajo en los centros.
- ⊗ Formación **en base a proyectos** o tareas. La tarea o proyecto se convierte en el vehículo para la adquisición de los objetivos formativos.



## Planificación de la formación

---

### Programación de la formación

1. **Análisis de la situación y necesidades formativas**, incluyendo las necesidades de los participantes, los planteamientos de la institución organizadora de la formación y los criterios de los docentes.
2. **Definición de los contenidos y objetivos** para afrontar las necesidades formativas detectadas.
3. **Identificación de las metodologías y estrategias de enseñanza-aprendizaje** más útiles para lograr los objetivos.
4. **Elección de los instrumentos de evaluación** más adecuados

## Análisis de necesidades

---

**NECESIDAD FORMATIVA**  $\Rightarrow$  **Diferencia entre el desempeño óptimo** definido de forma normativa, de acuerdo a los conocimientos científico-técnicos o normas no escritas del buen hacer profesional **y el desempeño actual o real.**

- 
- ➡ Los **conocimientos científico técnicos** se multiplican con una velocidad vertiginosa. Cada **10-15 años** se duplica la información y en el periodo de una vida activa (**35-40 años**) se multiplica por 10.
  - ➡ Los cambios en las necesidades de salud de la población también son grandes y parecen seguir esta tendencia.
  - ➡ Esto es especialmente importante en el caso de la **promoción y EpS**, la mayoría de cuyo corpus teórico y expansión ha tenido lugar en todo el mundo en los últimos **15 años.**

## Análisis de necesidades

Es importante incluir tres perspectivas de las necesidades: el punto de vista de los participantes en la formación, los planteamientos de la institución o estructura organizadora y también los criterios de los docentes

Métodos e instrumentos de investigación:

- Registros
- Cuestionarios
- Entrevistas más o menos estructuradas individuales o grupales
- Grupos de discusión o grupos focales
- Análisis de contenido y análisis de tareas y desempeños
- Técnicas de búsqueda de consenso: Grupo nominal, Técnica Delphi,...

## Objetivos y contenidos

### Objetivos de formación continuada

- ➔ Conocer, comprender y analizar los fundamentos teóricos y científicos necesarios para la práctica de la promoción y EpS.
- ➔ Desarrollar conocimientos, actitudes y habilidades para trabajar en los diferentes temas y áreas de intervención en promoción de salud, desde un enfoque biopsicosocial.
- ➔ Desarrollar actitudes y habilidades personales y sociales para el trabajo cooperativo: solución de problemas, comunicación, manejo de conflictos,...
- ➔ Utilizar la metodología de programación y evaluación de actividades y proyectos.
- ➔ Aplicar los métodos y técnicas educativas necesarias para los procesos de enseñanza-aprendizaje en EpS individual, grupal y comunitaria, así como los recursos educativos.
- ➔ Analizar y utilizar los medios y recursos de información y comunicación social, así como los necesarios para el desarrollo de medidas políticas y técnicas saludables y para la acción social y comunitaria.



## Objetivos y contenidos

### Bloques de contenidos de formación continuada

#### ➡ Bases teóricas de la promoción de salud

- Enfoques y conceptos.
- Áreas temáticas y escenarios de actuación.
- Métodos y estrategias.

#### ➡ Áreas de intervención en promoción de salud, desde enfoques psicosociales

- Problemas de salud, estilos de vida y transiciones psicosociales.
- El entorno y los factores determinantes de la salud.
- Modelos socioculturales y su influencia en las personas
- La persona y su vida. Habilidades personales.
- Relaciones interpersonales y habilidades sociales.

#### ➡ Preparación y realización de intervenciones de promoción de salud

- Programación y evaluación en promoción de salud.
- Investigación de necesidades.
- Actitudes y habilidades para el trabajo cooperativo.
- Información y materiales informativos/ educativos.
- Uso de los medios de comunicación social.
- Técnicas y recursos de educación para la salud individual y grupal.
- Actitudes y habilidades para la acción social y comunitaria.
- Instrumentos para medidas políticas y técnicas locales.

## Objetivos y contenidos

### Bloques de contenidos de formación postgrado

#### ➡ Bases teóricas de la promoción de salud

#### ➡ Áreas de intervención en promoción de salud, desde enfoques psicosociales

#### ➡ Preparación y realización de intervenciones de promoción de salud

#### ➡ Funciones de referencia y gestión en promoción y educación para la salud

- Formación, motivación y asesoría a servicios y entidades.
- Elaboración de materiales para profesionales y comunidad.
- Gestión de programas supralocales de promoción y educación para la salud.
- Gestión de recursos humanos y materiales. Uso de tecnologías.
- Gestión de Centros de documentación y registros.
- Investigación y evaluación. Análisis de la literatura.
- Comunicación, alianzas y abogacía institucionales.
- Comunicación, oral y escrita con personas, grupos, medios.



## Metodología

### Etapas del proceso de aprendizaje

1. Expresar sus experiencias, actitudes, conceptos,...
2. Profundizar y reorganizar
  - Reorganizar conocimientos
  - Analizar diversos aspectos
  - Reflexionar sobre actitudes, creencias y sentimientos
3. Actuar
  - Tomar decisiones
  - Desarrollar habilidades

## Metodología

### Técnicas de formación según los objetivos del proceso enseñanza-aprendizaje

Objetivos	Técnicas
Organización de experiencias personales: expresar conceptos, opiniones, vivencias,... y modelos culturales del alumnado	TÉCNICAS DE INVESTIGACION DE AULA
Reorganizar informaciones: Transmitir informaciones, conceptos, esquemas interpretativos,...	TÉCNICAS EXPOSITIVAS
Analizar y reflexionar sobre factores, situaciones y problemas	TÉCNICAS DE ANALISIS
Desarrollo o entrenamiento de habilidades: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Personales</li> <li>▪ Sociales</li> <li>▪ Psicomotoras</li> </ul>	TÉCNICAS DE DESARROLLO DE HABILIDADES
Otros objetivos del proceso enseñanza-aprendizaje	OTRAS TÉCNICAS DE AULA Y FUERA DEL AULA

## Evaluación

**QUÉ EVALUAR** ⇒ Estructura, proceso y resultados

**QUIÉN EVALUA** ⇒ Alumnado y profesorado

**CÓMO EVALUAR** ⇒ Técnicas cuantitativas y cualitativas, formales e informales: registros, cuestionarios, observación sistemática, análisis de materiales y productos de los trabajos del curso, evaluación de actividades por medio de trabajos prácticos, evaluación de capacidades finales con análisis de tareas, ...

## La formación en el Plan de EpS en la Escuela

Principales conclusiones del estudio sobre necesidades y problemas para el desarrollo de la educación para la salud en la escuela, relativos a formación



Necesidades y problemas  
para el desarrollo de la educación  
para la salud en la escuela  
Estudio Delphi en la Región de Murcia, 2003

1. La formación más **efectiva** es la que se realiza en los propios **centros de trabajo**, con equipos multidisciplinares.
2. La formación continuada debe incluir la **motivación** profesional, la adquisición de **actitudes** responsables, la **autonomía** y otros **valores** que se reflejen en la labor profesional.
3. La formación de grado ha de contemplar una **asignatura obligatoria o troncal** en las titulaciones académicas relacionadas con las ciencias de la salud y de la educación.



Principales conclusiones del estudio sobre necesidades y problemas para el desarrollo de la educación para la salud en la escuela, relativos a formación

4. Ha de tener una **orientación metodológica**, de **gestión y trabajo con grupos**.
5. La **formación inicial** del profesorado en el **CAP y fase de prácticas** ha de incluir **contenidos de EpS**.
6. Debe existir un **formación permanente** en los Centros de Profesores y Recursos referida a los contenidos propios de la EpS.
7. La formación de los **profesionales sociosanitarios** ha de incluir contenidos sobre el **Sistema Educativo**, **psicopedagogía** y **habilidades de comunicación**.
8. La **formación continuada** ha de ser **voluntaria**, **reglada** y en **horario laboral**.
9. La formación de los **profesionales sociosanitarios** ha de ser **permanente**, **específica** y **especializada**.
10. Es necesario contemplar la formación en EpS de: Profesionales de los medios de comunicación, personal no docente de centros escolares, concejales de Sanidad, agentes de Salud.

## La formación en el Plan de EpS en la Escuela

Estrategias del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia, 2005-2010





## La formación en el Plan de EpS en la Escuela

### FORMACIÓN DE GRADO

- ➡ Análisis de los **objetivos y contenidos** de promoción y EpS en las **titulaciones universitarias** de la salud y la educación
- ➡ Propuesta de la **promoción y la EpS** como materia **troncal** en Magisterio, Pedagogía, Psicopedagogía, Psicología, Medicina, Enfermería y Trabajo Social.

## La formación en el Plan de EpS en la Escuela

### FORMACIÓN POSTGRADO O ESPECIALIZADA

- ➡ Determinar los **criterios de buenas prácticas** de la formación especializada.
- ➡ **Formación especializada** dirigida a los profesionales de las estructuras de referencia.

## La formación en el Plan de EpS en la Escuela

### FORMACIÓN CONTINUADA

- ➡ Análisis de las **necesidades de formación**.
- ➡ Diseño del **Programa de Formación Continuada**.
- ➡ **Criterios** que ha de reunir la **formación continuada**, en cuanto a: metodología, contenidos, modalidades de la formación y destinatarios.
- ➡ Propuestas de formación en P y EpS en las especialidades de **Medicina Familiar y Comunitaria y Enfermería Comunitaria**.
- ➡ Propuestas de formación obligatoria en Promoción y EpS en la formación inicial del profesorado (**CAP**).
- ➡ Propuestas de formación obligatoria en Promoción y EpS en los cursos de formación de los **funcionarios en prácticas** de los diferentes Cuerpos Docentes y de la Inspección Educativa.

## La formación en el Plan de EpS en la Escuela

### FORMACIÓN DE LAS FAMILIAS

- ➡ Actividades de formación para **padres y madres** en colaboración con sus Asociaciones.
- ➡ Creación de **Escuelas de Padres**.



Página 16872

Martes, 27 de mayo de 2008

#### I. COMUNIDAD AUTÓNOMA

##### 1. DISPOSICIONES GENERALES

Consejería de Sanidad

6062 Orden de 21 de abril de 2008, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen las bases y se convocan subvenciones a asociaciones de madres y padres de alumnos de Centros no Universitarios de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia sostenidos con fondos públicos, para financiar Proyectos de Escuelas de Madres y Padres en Educación para la Salud.

## Actividades docentes del Plan de EpS en la Escuela

### Destinatarios

- Docentes
- Sanitarios
- Técnicos de Corporaciones Locales
- Padres y Madres

### Modalidad

- Cursos
- Seminarios
- Jornadas
- Sesiones clínicas

### Contenidos

- Promoción y EpS
- Propuestas y desarrollo del Plan de EpS en la Escuela
- Metodología de la Promoción y Educación para la Salud
- Intercambio de experiencias
- Coordinación y seguimiento
- Contenidos biopsicosociales del proceso salud - enfermedad.

**Fuente:** Servicio de Promoción y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Murcia, 2008

## Actividades docentes del Plan de EpS en la Escuela

Curso escolar	2006-07	2007-2008	TOTAL
Horas docentes	276	241	517
Número de alumnos	1258	1090	2348

	Horas docentes	Número de alumnos
Docentes	360	1100
Sanitarios	36	300
Docentes y sanitarios	65	758
Sanitarios y técnicos municipales	50	120
Padres y madres	6	70
TOTAL	517	2348

**Fuente:** Servicio de Promoción y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Murcia, 2008



## Apoyo a la formación



### Servicios



- ➔ Apoyo y asesoramiento metodológico y técnico para la programación y evaluación de intervenciones y proyectos
- ➔ Apoyo a la coordinación entre centros
- ➔ Gestión y coordinación de la Red de Escuelas Promotoras de Salud de la Región de Murcia
- ➔ Consulta y prestamos de materiales y recursos a profesionales registrados
- ➔ Búsquedas bibliográficas
- ➔ Distribución de materiales
- ➔ Mantenimiento de la WEB
- ➔ Gestión del Boletín Informativo

## Algunas consideraciones finales

- Ⓢ La formación es un **elemento esencial e imprescindible** para el desempeño, correcto y efectivo, de un **ejercicio profesional de calidad**; Sin ella difícilmente se pueden plantear objetivos para resolver un problema o satisfacer una necesidad.
- Ⓢ La formación ha de ser **coherente** con las funciones y el papel de los profesionales
- Ⓢ El desarrollo profesional de la educación y promoción de salud, exige la adquisición de **conocimientos, habilidades y prácticas** por parte de todos los titulados universitarios del ámbito de las ciencias relacionadas con la salud y la educación, con un enfoque global biopsicosocial.
- Ⓢ La **capacitación** profesional es **dinámica** y exige de un aprendizaje y actualización constantes.
- Ⓢ Es importante **reflexionar** sobre nuestras propias **deficiencias** para iniciar círculos de calidad y mejora profesional
- Ⓢ Las ofertas formativas de las organizaciones dependen de las **demandas de sus profesionales**, por lo que es importante participar con propuestas que ayuden a mejorar las competencias profesionales.
- Ⓢ El **Plan de EpS** en la Escuela de la Región de Murcia pretende **satisfacer las necesidades formativas de los profesionales** implicados, para resolver o minimizar los problemas de salud de los escolares.



# MESA REDONDA

---

## Educación para la salud en la escuela: calidad y buenas prácticas

---

### **“La participación y la Educación para la Salud en la Escuela. ¿De qué estamos hablando?”**

D. Mario Soler Torroja  
Coordinador del Programa de Actividades Comunitarias  
en Atención Primaria (PACAP)  
Servicio Murciano de Salud  
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia







## Educación para la salud en la escuela: calidad y buenas prácticas

### La participación y la Educación para la Salud en la Escuela. ¿De qué estamos hablando?

D. Mario Soler Torroja

La promoción de salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre los condicionantes de su salud y con ello poder mejorarla (Carta de Ottawa). La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporciona información, educación sanitaria y perfecciona las aptitudes indispensables para la vida. La promoción de la salud radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud. De esta forma se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicie su salud.

Mediante el estudio de las evidencias sobre la eficacia de la promoción de la salud se conoce que el sector sanitario sólo no puede aportar grandes cambios en las conductas orientadas a la salud y depende de la acción coordinada con otros sectores. Hay estrechas relaciones entre la salud y la educación, habiendo evidencias que demuestran que la mala salud inhibe el aprendizaje y hay estrechas relaciones entre la conducta orientada hacia la salud y los resultados educativos como el rendimiento en los cursos y las aulas.

Los centros de enseñanza, junto con la familia, es uno de los lugares clave donde tiene lugar el desarrollo individual y social, debiendo prestarse especial atención a la formación de los profesores en promoción de salud. Las intervenciones de promoción de la salud en los centros de enseñanza pueden ser eficaces al transmitir conocimientos, desarrollar habilidades y apoyar la realización de elecciones positivas para la salud. Se consigue un

mayor grado de eficiencia cuando los programas son de máximo alcance y holísticos, relacionando a los centros escolares con los organismos públicos y los sectores encargados de la salud y cuando se desarrollan durante varios años de forma continuada. Los centros educativos han demostrado ser lugares rentables para las intervenciones de promoción de la salud. La eficacia y sostenibilidad de las intervenciones de salud en los centros educativos se rigen por su estrecha relación entre las intervenciones de promoción de la salud con su tarea principal, en el desarrollo de las habilidades educativas y conocimientos de base en los jóvenes.

Si bien la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud representa un magnífico potencial como modelo de desarrollo de programas, existe evidencia que indica claramente que no se puede esperar que los centros de enseñanza solucionen los problemas sanitarios y sociales de forma aislada, sin tener en cuenta otras formas de actuación en el campo de la salud pública.

En toda estrategia de intervención y participación comunitarias para la promoción de salud han de estar implicados tres agentes; las administraciones públicas, los técnicos y la propia población. Refiriéndonos a la Educación para la Salud en la Escuela las administraciones que deberían implicarse son las Consejerías de Educación y de Sanidad y las administraciones locales, los técnicos deberían ser los profesionales de la educación y los sanitarios y por parte de la población los padres y los propios alumnos. Las intervenciones que no cuenten con la activa participación de los diferentes agentes mencionados, en una u otra forma, corren el riesgo de ser poco eficaces y de no ser sostenibles en el tiempo. El Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia 2005-2010 representa una estrategia idónea para el establecimiento de intervenciones eficaces dado que contempla la participación y cooperación de los diferentes agentes mencionados.

Un error frecuente en el diseño de estrategias de promoción de salud es la de centrar el protagonismo

en el agente que interviene, como ocurre en el sector sanitario cuando las intervenciones centran el protagonismo en el propio centro de salud y sus profesionales. Ello conlleva demandas desde el sector sanitario hacia otros sectores, como el educativo, para participar en intervenciones en cuya priorización y diseño no se ha participado, sin conseguir lógicamente la respuesta esperada. Lo mismo podría ocurrir cuando las intervenciones se diseñan unilateralmente desde el sector educativo, pidiendo la colaboración de otros sectores. Todo ello conlleva el diseño de programas e intervenciones desde diferentes sectores, de forma unilateral y descoordinada, dándose duplicidades e ineficiencias. También ocurre cuando las intervenciones se diseñan sin una verdadera participación de aquellos cuya salud se quiere promocionar, concibiéndolos como meros receptores de las intervenciones y aspirando a que la población participe en el desarrollo de programas sin haber participado en su elaboración.

Estos planteamientos olvidan la esencia de la promoción de salud que es precisamente la de otorgar verdadera capacidad y poder a la población para influir sobre su salud y mejorarla. Una de las claves de toda intervención de promoción de salud es la de situar el protagonismo real precisamente en la propia población, empezando por la identificación de las necesidades, la priorización de las intervenciones y el diseño e implementación de éstas, con el apoyo y asesoramiento de los profesionales como técnicos. De esta forma, los diferentes sectores y recursos, como los sanitarios y educativos entre otros, habrían de coordinarse centrando el protagonismo en la propia ciudadanía y no en los sectores participantes. Actuar de otra forma podría explicar el tan repetido discurso de que la población no tiene interés en la participación, como quizás ocurre con los padres en las intervenciones en el ámbito educativo.



## **Educación para la salud en la escuela: calidad y buenas prácticas**



**La participación y la Educación para la Salud en la Escuela:**

**¿De qué estamos hablando?**

**Mario Soler Torroja**  
**Coordinador PACAP**

## **Programa de Actividades Comunitarias en Atención Primaria**



**PACAP**

[pacap.net](http://pacap.net)

programa de actividades comunitarias en atención primaria



## Promoción de salud alimentaria en la escuela

Entidad:	Centro de Salud San Andrés-Torcal
Grupo de Población:	Población infantil y escolar
Nombre de Contacto:	Mª José Ramírez
Dirección:	C. Salud, Bda. El Torcal/José Palanca, s/n
Correo electrónico:	
Ciudad:	Málaga (29003)
Provincia:	
Comunidad Autónoma:	Andalucía
Teléfono:	952330800
Fax:	
Fecha adscripción:	1997
Fecha actualización:	2001
Actividad activa:	NO
Resumen:	

**PACAP**

**pacap.net**

programa de actividades comunitarias en atención primaria



Este proyecto de intervención se elabora tras pasar una encuesta a los escolares sobre hábitos alimentarios en el desayuno y constatar que el 18,1 % de los encuestados no desayuna en su casa, el 8 % no toma leche, un 24,5 % no toma pan, el 77,9 % no toma fruta, el 85,6 % toman chucherías y, por último, que un 35 % toman bollería industrial. Por tanto, se plantea la necesidad de intervenir sobre esta población con el objetivo de que la dieta sea variada en cuanto al consumo diario de los distintos grupos de alimentos y de que disminuya el consumo diario de chucherías y dulces. Por otro lado, se pretende que las madres valoren de forma positiva la cocina mediterránea. Estos objetivos son abordados con un enfoque lúdico-festivo, mediante estrategias de educación que sustituyen las prohibiciones por el cambio de hábitos. Las actividades que se llevan a cabo son las siguientes: 1) creación de quioscos en el interior de los colegios para facilitar la adquisición por los escolares de un desayuno apropiado; 2) charla coloquio, a los escolares sobre el desayuno y su importancia; publicación de artículos en la revista del colegio sobre Alimentación y Nutrición; 3) cursos de Alimentación y Nutrición infantil dirigidos a padres y profesores; 4) día de la fruta; 5) talleres de cocina, dirigidos a madres con el doble fin de incorporar a la dieta habitual la cocina mediterránea, recuperando recetas malagueñas, y de constituir una red de madres monitores; 6) Día del desayuno saludable al aire libre, en el que se pone en práctica lo aprendido en los cursos de alimentación y nutrición; 7) representación de un cuento sobre alimentación (dramatización de una historia en la que se realizan los valores positivos de una alimentación adecuada, estimulando la participación de los niños) y 8) visita al centro de salud de los preescolares, en la que los niños son recibidos por una enfermera y una pediatra, que les muestran el centro y al mismo tiempo les hablan sobre las consultas de pediatría y vacunas, así como sobre alimentación.

## Educación para la salud en la comunidad escolar

Entidad:	Centro de Salud Málaga
Grupo de Población:	Población infantil y escolar
Nombre de Contacto:	César Fernández Carretero
Dirección:	C. Salud, C/ Fundadores Cooperativa s/n
Correo electrónico:	<a href="mailto:cesarinf@sescam.lccm.es">cesarinf@sescam.lccm.es</a>
Ciudad:	Málaga (13420)
Provincia:	Ciudad Real
Comunidad Autónoma:	Castilla-La Mancha
Teléfono:	
Fax:	
Fecha adscripción:	2006
Fecha actualización:	2007
Actividad activa:	SI
Resumen:	

**PACAP**

**pacap.net**

programa de actividades comunitarias en atención primaria



Aunque desde 1990 la LOGSE integra la Educación para la Salud (EpS) en la escuela como una materia transversal en el currículo escolar y hablemos de "escuelas promotoras de salud", lo cierto es que no se cumplen los objetivos en salud. Alimentación inadecuada, poco ejercicio físico, tabaco, alcohol, etc., siguen siendo hábitos de salud incorrectos de nuestros escolares. En este contexto, nos planteamos un proyecto de EpS en la comunidad escolar, actuando sobre alumnos, padres y profesores, con la implicación de instituciones y comunidad a nivel local, colaborando el sistema sanitario y el educativo para promover la salud, prevenir la enfermedad y cambiar los hábitos poco saludables de los escolares de 5º y 6º curso de Educación Primaria del colegio "Manuel Sastre" de Fernán Caballero (Ciudad Real). En el primer contacto con cada uno de los grupos, se les ofertará una relación de aquellos temas que pudieran ser de su interés, debiéndolos priorizar y con la posibilidad de incorporar otros nuevos que cada uno de los grupos estime oportunos (según las necesidades). Los temas ofertados estarán relacionados con: Higiene y cuidados personales, educación sexual, alimentación y nutrición saludables, ejercicio físico, salud bucodental, prevención de accidentes, primeros auxilios, enfermedades transmisibles, prevención de drogodependencias. Durante todo el curso escolar, realizamos reuniones semanales con cada uno de los grupos de participantes (alumnos, madres y profesores) tratando temas propuestos por ellos, discutiendo y resolviendo sus dudas.



## Carta de Ottawa para la Promoción de Salud



**La promoción de la salud consiste** en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporciona información, educación sanitaria y perfecciona las aptitudes indispensables para la vida.



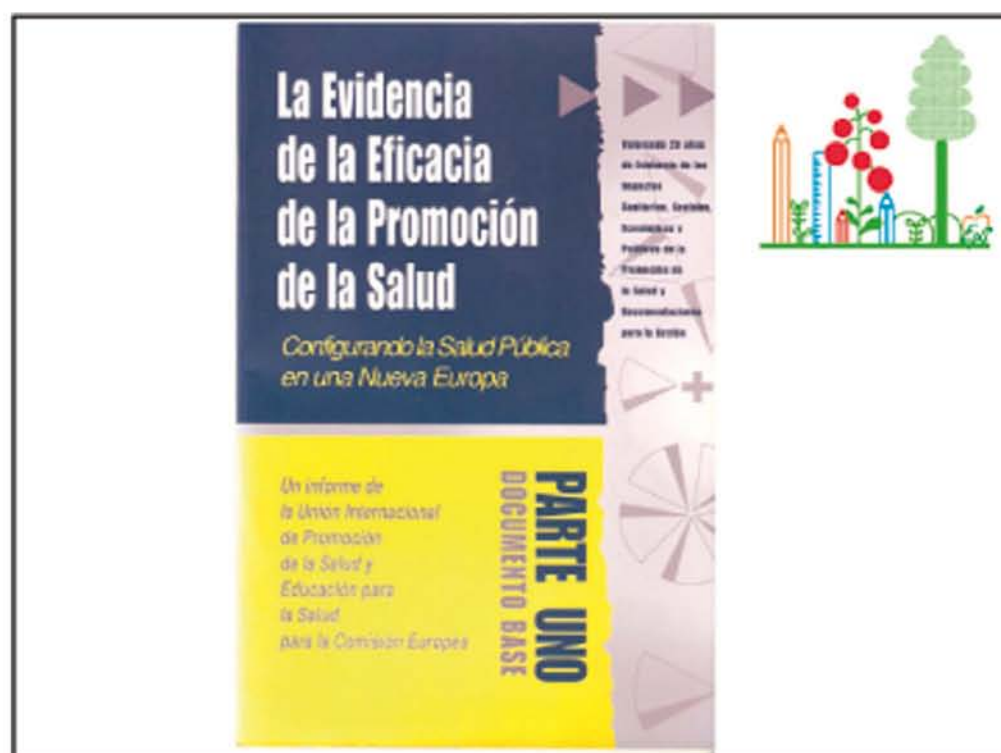
## Carta de Ottawa para la Promoción de Salud



**La promoción de la salud radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad** en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud.

De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicie la salud.





En general, se reconoce que el sector sanitario solo no puede aportar grandes cambios a las conductas orientadas a la salud, y depende de la acción coordinada con otros sectores.

### Evidencias en promoción de salud



- Existe un volumen considerable de evidencia que demuestra que la mala salud inhibe el aprendizaje.
- Existe una estrecha relación entre la conducta orientada hacia la salud y los resultados educativos (p. ej. el rendimiento en los cursos y en las aulas).

### Evidencias en promoción de salud



- Las intervenciones de promoción de la salud en los centros de enseñanza pueden ser eficaces al transmitir conocimiento, desarrollar habilidades y apoyar la realización de elecciones positivas para la salud.
- Se consigue un mayor grado de eficiencia cuando los programas son de máximo alcance y holísticos, relacionando a los centros escolares con los organismos públicos y los sectores encargados de la salud, y cuando se desarrollan durante varios años.

### Evidencias en promoción de salud



- Los centros educativos han demostrado ser lugares rentables para las intervenciones de promoción de la salud.
- La eficacia y sostenibilidad de las intervenciones de salud en estos centros se rigen por su estrecha relación entre las intervenciones de promoción de la salud con la tarea principal de dichos centros, en el desarrollo de las habilidades educativas y conocimientos de base en los jóvenes.

### Evidencias en promoción de salud



- Está claro que el centro de enseñanza, junto con la familia, es uno de los lugares clave donde tiene lugar el desarrollo individual y social.
- Hay que prestar atención especial a la formación de los profesores en promoción de la salud.



## Evidencias en promoción de salud



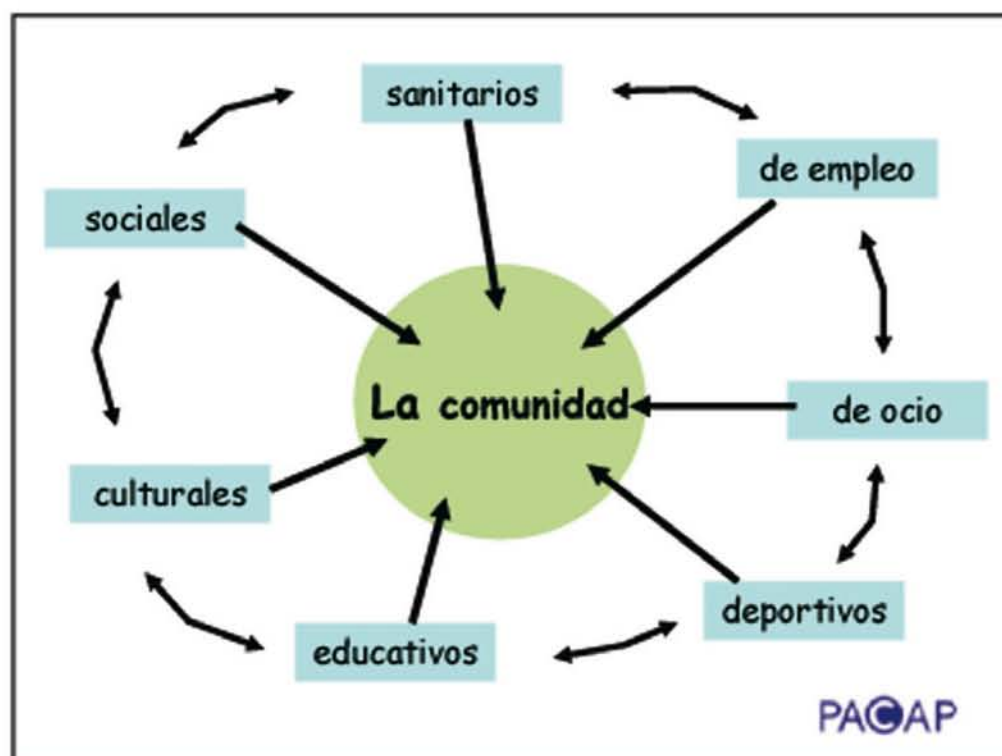
Si bien la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud representa un magnífico potencial como modelo de desarrollo de programas, existe evidencia que indica claramente que no se puede esperar que los centros de enseñanza solucionen los problemas sanitarios y sociales de forma aislada, sin tener en cuenta otras formas de actuación en el campo de la salud pública.

## Agentes implicados en la intervención y participación comunitaria

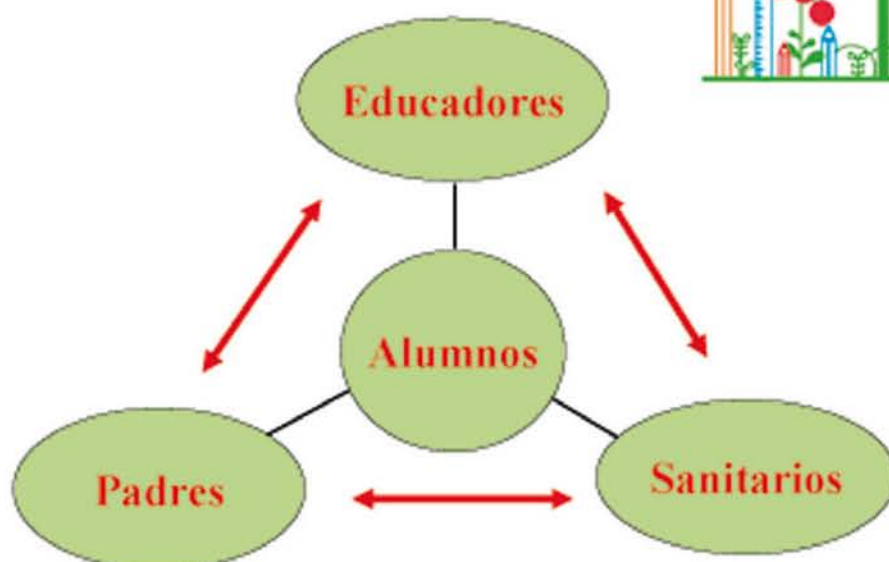


### E.p.S. en la Escuela

- |                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| ➤ Administraciones | ➔ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consejería de Educación</li><li>• Consejería de Sanidad</li><li>• Administraciones locales</li></ul> |
| ➤ Técnicos         | ➔ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores</li><li>• Sanitarios</li></ul>  |
| ➤ Población        | ➔ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alumnos</li><li>• Padres</li></ul>   |



### ¿El protagonismo?



Muchas gracias







# MESA REDONDA

---

## Educación para la salud en la escuela: calidad y buenas prácticas

---

### “Educación para la salud y trabajo en red en el escenario escolar”

D<sup>a</sup> Manuela González Ros  
Servicio de Promoción y Educación para la Salud.  
Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad.  
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.







# Educación para la salud en la escuela: calidad y buenas prácticas

## "Educación para la salud y trabajo en red en el escenario escolar"

D<sup>a</sup> Manuela González Ros

Según la Organización Mundial de la Salud, una red es una agrupación de individuos, organizaciones y agencias, organizados de forma no jerárquica en torno a temas o preocupaciones comunes, que se abordan de manera activa y sistemática, sobre la base del compromiso y la confianza.

A lo largo de los años se han creado redes de promoción de la salud en diversos ámbitos de actuación como escuelas, hospitales, ciudades, lugares de trabajo, pueblos y universidades. La Organización Mundial de la Salud ha sido la principal promotora de creación de redes como la Red Europea de Ciudades Saludables (RECS) o la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS). Así pues, otras instituciones también han promovido el trabajo en red obteniendo como resultado la creación de la Red Europea para la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo, Red de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (RAC), Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS), Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud (REXEPS) y Red de Centros Sanitarios Libres de Tabaco de la Región de Murcia que incluye la Red Hospitales Sin Tabaco de la Región de Murcia, entre otras.

Actualmente, el trabajo en red se ha visto favorecido por las nuevas tecnologías de la información y comunicación, dando una mayor fluidez a la comunicación, flexibilidad y horizontalidad a la organización y funcionamiento de la red. La razón por la que se tiende a trabajar en red, se debe a las ventajas que proporcionan a los profesionales integrados en la misma, entre las que se destacan las siguientes:

- ♥ Facilita el intercambio de ideas, recursos y experiencias.

- ♥ Evita duplicar acciones en torno a una necesidad, problema o tema.
- ♥ Impulsa innovación y el desarrollo de modelos de buenas prácticas.
- ♥ Permite evaluar la efectividad de las intervenciones con otros centros semejantes.
- ♥ Permite aprender de las actuaciones de los demás.

El trabajo en red se centra en las relaciones entre los profesionales. Estos participan y se comprometen con otros profesionales en el desarrollo de uno o varios de los siguientes objetivos:

- ♥ Establecer relaciones personales e intercambio de información relevante acerca de experiencias, recursos, proyectos y métodos para promover la salud en el escenario escolar.
- ♥ Desarrollar proyectos de forma conjunta.
- ♥ Identificar y difundir experiencias que puedan convertirse en "ejemplos de buena práctica profesional".
- ♥ Contribuir a la formación continuada sobre promoción y educación para la salud de los miembros de la red.
- ♥ Potenciar el trabajo intersectorial e interdisciplinar de profesionales socio-sanitarios y docentes en el ámbito escolar.
- ♥ Generar indicadores unificados y otros instrumentos de planificación que faciliten la colaboración entre programas, la viabilidad y la evaluación de los mismos.
- ♥ Favorecer modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud instaurando en los centros educativos un entorno físico y psicosocial saludable y seguro, junto con el intercambio de buenas prácticas educativas.



## **EL PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA EN LA REGIÓN DE MURCIA Y EL TRABAJO EN RED**

El Plan de Educación para la Salud en la Escuela en la Región de Murcia 2005-2010, desarrollado de forma conjunta por la Consejería de Sanidad y la Consejería de Educación, Ciencia e Investigación tiene su origen en los resultados de un estudio monitorizado de las conductas de los escolares que lleva realizándose en la Región desde el curso 1989-1990, cuyos resultados dicen que los comportamientos de salud van empeorando, y en un estudio con la técnica Delphi sobre las necesidades y problemas para implantar la educación para la salud en la escuela.

Entre los resultados obtenidos en el estudio sobre "Necesidades y problemas para el desarrollo de la educación para la salud en la escuela", se destaca:

- ♥ La dificultad para acceder a recursos materiales.
- ♥ Escasez de recursos financieros.
- ♥ La carencia de coordinación institucionalizada entre docentes y sanitarios.
- ♥ La insuficiencia de tiempo, conocimientos y dedicación de los responsables para planificar y programar la educación para la salud en los centros educativos, con ausencia de modelos y criterios metodológicos adecuados a las necesidades de las zonas.
- ♥ Escasa participación de los padres.
- ♥ Influencia negativa de la publicidad y los medios de comunicación de masas, por su incidencia en los estilos de vida (comida rápida, consumo de alcohol y tabaco...etc) y por los modelos culturales que transmiten (culto al cuerpo...etc).

El trabajo en red es una forma efectiva de solventar las necesidades y problemas destacados anteriormente, ya que facilita el contacto con las instituciones y profesionales integrados en la red

para conocer y compartir materiales, proyectos, experiencias y metodologías. Además, permite la formación conjunta de profesionales mediante el aprendizaje de las experiencias de otro, el apoyo y asesoramiento de forma compartida. Se genera consenso entre los profesionales acerca de la utilización de metodologías y programas. La participación de toda la comunidad educativa en coordinación con otros profesionales de diversas disciplinas y otros sectores impulsa la creación de nuevas acciones fruto de la aportación de distintas iniciativas por parte de éstos. El trabajo en red contribuye a la socialización de la educación para la salud e incide en la adquisición de hábitos saludables.

Por otra parte, el Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia 2005-2010 entre los objetivos propuestos en su estrategia curricular, se encuentra el objetivo 1.4 en el que dice que se ha de "Favorecer, la lo largo de la vigencia del Plan, el desarrollo de los contenidos de la Educación para la Salud en los centros docentes no universitarios". Entre las actividades que propone para el cumplimiento de este objetivo se encuentra la "Puesta en marcha, antes de junio de 2009, de una Red de Intervenciones y Experiencias de Promoción y Educación para la Salud de la Región de Murcia"

Así pues, la necesidad de facilitar el desarrollo de la educación para la salud en la escuela, teniendo en cuenta las necesidades y problemas citados anteriormente, la necesidad de mejorar las conductas de los escolares y el cumplimiento de los objetivos expuestos en el Plan de Educación para la Salud en la Escuela en la Región de Murcia 2005-2010, justifican la planificación y creación de una Red de Actividades de Promoción y Educación para la Salud en la Región de Murcia.

## RED DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA REGIÓN DE MURCIA

La puesta en marcha de la Red de Actividades de Promoción y Educación para la Salud en la Región de Murcia responde a los siguientes objetivos:

- ♥ Establecer contactos personales entre profesionales integrados en la red.
- ♥ Intercambiar información, recursos materiales, proyectos, etc., en promoción y educación para la salud en los ámbitos educativo, sanitario y comunitario.
- ♥ Contribuir a la formación mediante el apoyo y asesoramiento entre profesionales en el desarrollo de acciones en promoción y educación para la salud.
- ♥ Difundir las actividades en promoción y educación para la salud mediante la elaboración de un catálogo de las mismas.

La integración en la Red estará abierta a todos los equipos de profesionales o de voluntariado que trabajan en el campo de la promoción y educación para la salud. Para formar parte de la Red, que tendrá un carácter voluntario, es preciso que los proyectos reúnan los criterios de calidad que a continuación se detallan y que les hacen ser útiles como ejemplo para otros equipos. Los trabajos:

1. Versarán sobre actuaciones en promoción y educación para la salud.
2. Partirán de un análisis de necesidades y problemas de salud, y fomentar la búsqueda de soluciones promoviendo acciones en ese contexto.
3. Han de ajustarse a la coherencia y rigor metodológico establecidos para la educación para la salud: multidisciplinar, que traten diferentes componentes, desarrollar habilidades y

competencias, se prolongan en el tiempo y establecen mecanismos de colaboración.

4. Ofrecerán una oportunidad de mejora de la salud.
5. En el proyecto, que será elaborado por un equipo multidisciplinar, deben quedar establecidos los objetivos y pertinencia de la intervención, metodología de trabajo, temporalización del mismo y los indicadores de evaluación.

Para formar parte de la Red es preciso rellenar obligatoriamente un cuestionario (Ver Anexo I), que se podrá acceder exclusivamente de forma electrónica, descargándolo en la página Web del Plan de Educación para la Salud en la Escuela, sita en [www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es) o [www.educarm.es](http://www.educarm.es). Una vez cumplimentado se remitirá por correo electrónico a la siguiente dirección:

**E-mail:** [edusalud@carm.es](mailto:edusalud@carm.es)

Asimismo, para tener más datos del trabajo que se está realizando, es importante remitir el programa o proyecto completo al e-mail anteriormente citado o a la siguiente dirección:

### Consejería de Sanidad Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Planta Baja - Puerta 25  
Ronda de Levante, 11  
30008 Murcia

**Teléfono:** 968 36 20 38 / 36 89 38  
**Fax:** 968 365 951

Cualquier otra información del proyecto o programa o materiales elaborados, carteles, folletos, etc- pueden ser remitidos a la dirección postal o electrónica referenciadas anteriormente. El número de programas que puede remitir un equipo es ilimitado.



Una vez recogidos todos los cuestionarios remitidos, se agruparán de la forma más conveniente y se elaborará el Catálogo de Actividades de Promoción y Educación para la Salud de la Región de Murcia.

### **Normas para cumplimentar el cuestionario**

- 1.** El cuestionario recoge, en primer lugar, los datos administrativos que hacen referencia a la información básica sobre el centro o institución responsable y coordinador del programa o proyecto que se desee incluir.
- 2.** La parte del cuestionario referida a las características del proyecto o programa agrupa datos sobre 3 aspectos diferentes: población destinataria, tipo de proyecto y los datos sobre el proyecto. Las preguntas formuladas, cerradas y abiertas, permiten describir los aspectos más relevantes de cada programa: el tipo de proyecto, población diana y ámbito de aplicación, los objetivos, métodos de evaluación y resultados obtenidos, si los hubiere.
- 3.** La recogida de datos de los dos primeros aspectos se ha de realizar marcando con una cruz en la casilla correspondiente.
- 4.** La información del último aspecto se recoge en texto libre. En este caso, la letra será Arial, de tamaño 11, y no se podrá exceder el espacio libre dedicado a cada uno de los apartados y del número de palabras que se especifican junto a cada epígrafe.
- 5.** En este cuestionario se pregunta la palabra clave que define el programa o proyecto. Para ello, se ha establecido un listado de palabras claves (Ver Anexo II). La elección de las mismas, si es posible, dentro de este listado puede facilitar la búsqueda posterior. En el listado se proponen palabras clave que pueden definir el programa o proyecto de acuerdo a sus contenidos, escenario de intervención y grupo de población. Aconsejamos no utilizar más de 2 ó 3 palabras clave.

- 6.** Si necesita cualquier aclaración o asistencia, puede ponerse en contacto con el Servicio de Promoción y Educación para la Salud, en la siguiente dirección y teléfono:

#### **Consejería de Sanidad**

Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Planta Baja - Puerta 25  
Ronda de Levante, 11  
30008 Murcia

Teléfono: 968 36 20 38 / 36 89 38  
Fax.: 968 365 951  
E-mail: [edusalud@carm.es](mailto:edusalud@carm.es)

### **Conclusiones**

Es necesario establecer una Red de Actividades de Promoción y Educación para la Salud en la Región de Murcia, que facilite las relaciones personales e intercambio de información acerca de experiencias, proyectos, recursos materiales y metodologías, además de contribuir a la formación profesional de forma conjunta mediante el apoyo y asesoramiento entre profesionales.

El Plan de Educación para la Salud en la Escuela de Región de Murcia 2005-2010, establece la implantación de un sistema de registro, de las intervenciones y experiencias de promoción y educación para la salud de la Región de Murcia, así como la puesta en marcha de una Red de Intervenciones y Experiencias de Promoción y Educación para la Salud de la Región de Murcia para dar cumplimiento a su objetivo 1.4 el cual se refiere a "favorecer a lo largo de la vigencia del Plan, el desarrollo de los contenidos de Educación para la Salud en los centros docentes no universitarios".

Es por ello, por lo que se va a crear la Red de Actividades de Promoción y Educación para la Salud en la Región de Murcia. La información sobre la Red se enviará a todos los centros docentes, sanitarios, universidades, consejerías, entidades locales, asociaciones y colegios profesionales.



## BIBLIOGRAFIA

- Gutiérrez García, J.J., López Alegría, C., Pérez Riquelme, Fco. y López Rojo, C. Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia. Murcia: Consejería de Sanidad, 2005
- Gutiérrez García, J.J., López Alegría, C., Pérez Riquelme, Fco. y López Rojo, C. Necesidades y problemas para el desarrollo de la educación para la salud en la escuela. Murcia: Consejería de Sanidad, 2004
- Gutiérrez García, J.J., Durán Iniesta, J., Lozano Polo, A., López Pina, J.A. y Usera Clavero, M.L. Estudio de las conductas y factores relacionados con la salud de los escolares de la Región de Murcia. Murcia: Consejería de Sanidad, 2007
- Gallego Diéguez, J. Diez años de trabajo en red. La red aragonesa de proyectos de promoción de salud. Comunidad, Noviembre 2006, nº 9, p. 42-43
- Quiroga, R. La red social "A pie de Barrio". Una experiencia innovadora que actúa en claves distintas a las imperantes. Comunidad, Abril 2008, nº 10, p.15-23
- Montaner, P. y Pujol, M.C. Trabajar en red. Una estrategia para la mejora educativa. Cuadernos de Pedagogía, Febrero 2005, nº 343, p. 32-34
- Rodríguez de Castros, M.T. Cómo se inician los movimientos sociales. Cuadernos de Pedagogía, Abril 2007, nº 367, p. 60-61
- Rivett, David H. ¿Qué es una red? ¿Qué constituye una red de escuelas promotoras de salud? Promotion & Education, 2005, vol. XII, nº 3-4
- Veugelers, W. y Zijlstra, H. Redes de escuelas: una herramienta poderosa. Cuadernos de Pedagogía, Diciembre 2002, nº 319, p. 64-68
- Orden de 15 de septiembre de 2006, de las Consejerías de Educación y de Sanidad y Consumo, por la que se crea la "Red Extremeña de Escuelas promotoras de Salud" y se regula la convocatoria para la incorporación a la misma de los centros educativos públicos de la enseñanza no universitaria de Extremadura. (Diario Oficial de Extremadura, número 111, de 21-09-2006).
- Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud (RCEPS) [en línea]. Canarias: Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes**  
<http://www.gobcan.es/educacion/3/Usrn/UnidadProgramas/pes/Red/>  
[Consulta: 03 junio 2008]
- Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de Salud (RAPPS) [en línea]. Aragón: Departamento de Salud y Consumo**  
[http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SALUDPUBLICA/PROM\\_EPS/RAPPS](http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SALUDPUBLICA/PROM_EPS/RAPPS)  
[Consulta: 03 junio 2008]
- Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) [en línea]. Madrid: Ministerio de Educación Política Social y Deporte**  
<http://www.mepsyd.es/cide/jsp/plantilla.jsp?id=reeps>  
[Consulta 28 mayo 2008]
- Red de actividades comunitarias [en línea]. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria**  
<http://www.pacap.net/es/actividades/presentacion.html>  
[Consulta 28 mayo 2008]
- Ciudades saludables del Siglo XXI [en línea]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo**  
<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/ciudadesSaludables/ciudadSalud.htm>  
[Consulta 28 mayo 2008]
- Red de Hospitales sin tabaco de la Región de Murcia [en línea]. Murcia: Consejería de Sanidad**  
<http://www.murciasalud.es/pagina.php?id=124228>  
[Consulta 28 junio 2008]
- Red Europea de Promoción de Salud [en línea]. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración**  
<http://www.mtas.es/insht/promocio/redeuro.htm>  
[Consulta 17 junio 2008]

# Anexo I

## Cuestionario de adscripción

### IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO/ PROGRAMA

NOMBRE :	
CENTRO PROMOTOR:	
CENTROS COLABORADORES :	
LOCALIDAD DE DESARROLLO:	
EXPECTATIVAS DE CONTINUIDAD:	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>

### PERSONA DE CONTACTO

NOMBRE Y APELLIDOS:	
DIRECCIÓN:	
TELÉFONO DE CONTACTO:	
CORREO ELECTRÓNICO:	

### MIEMBROS DEL EQUIPO DE TRABAJO

NOMBRE Y APELLIDOS:	PROFESIÓN:	CENTROS DE TRABAJO:



## CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO/PROGRAMA

### EDAD:

0 A 5 AÑOS  
6 A 11 AÑOS  
12 A 16 AÑOS  
17 A 18 AÑOS  
ADULTOS (hasta 65 años)  
Mayores (más de 65 años)

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

### SEXO:

MUJERES

☐

VARONES

☐

AMBOS

☐

### GRUPOS DE POBLACIÓN:

VOLUNTARIOS, ONGs y  
ASOCIACIONES  
PROFESIONALES  
ETNIA GITANA  
OTROS

☐  
☐  
☐  
☐

PERSONAS con conductas  
de riesgo  
INMIGRANTES  
FAMILIAS

☐  
☐  
☐  
☐

### TIPO DE PROGRAMA O PROYECTO:

INFORMATIVO  
FORMACIÓN  
INVESTIGACIÓN  
ELABORACIÓN de  
Materiales didácticos  
OTROS

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

### ÁMBITO DE APLICACIÓN:

LOCAL

☐

COMARCAL

☐

REGIONAL

☐

NACIONAL

☐

INTERNACIONAL

☐

### ESCENARIO DE INTERVENCIÓN:

COMUNITARIO

☐

FAMILIAR

☐

ESCOLAR

☐

LABORAL

☐

SANITARIO AP

☐

SANITARIO HOSPITALARIO

☐

## Anexo I

### Cuestionario de adscripción

**RESUMEN del PROYECTO (250 palabras)**

TÍTULO:
OBJETIVOS:
METODOLOGÍA:
ACTIVIDADES:
RECURSOS (financiación, colaboraciones, materiales utilizados, elaboración de materiales, etc.):
EVALUACIÓN:
PALABRAS CLAVE:
DOCUMENTACIÓN QUE SE ADJUNTA (señalar lo que corresponda)
1. PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
2. MEMORIA DE ACTIVIDADES DEL AÑO

## Anexo II

# DICCIONARIO DE PALABRAS CLAVE

### PALABRAS CLAVE

- |     |                                |     |                    |
|-----|--------------------------------|-----|--------------------|
| 1.  | Accidentes                     | 26. | Higiene personal   |
| 2.  | Actividad física               | 27. | Inmigrantes        |
| 3.  | Adolescentes                   | 28. | Jóvenes            |
| 4.  | Adultos                        | 29. | Laboral            |
| 5.  | Afectividad                    | 30. | Límites            |
| 6.  | Alimentación                   | 31. | Limpieza centro    |
| 7.  | Análisis de situación de salud | 32. | Marginados         |
| 8.  | Asociaciones                   | 33. | Mayores            |
| 9.  | Aula                           | 34. | Medio comunicación |
| 10. | Bucodental                     | 35. | Mental             |
| 11. | Comunicación                   | 36. | Mujeres            |
| 12. | Comunitario                    | 37. | Niños              |
| 13. | Conductas                      | 38. | Normas             |
| 14. | Consumo                        | 39. | Obesidad           |
| 15. | Convivencia                    | 40. | Ocio               |
| 16. | Dieta                          | 41. | Participación      |
| 17. | Disciplina                     | 42. | Patio              |
| 18. | Drogodependencias              | 43. | Publicidad         |
| 19. | Educación vial                 | 44. | Protección solar   |
| 20. | Emociones                      | 45. | Reflexión          |
| 21. | Equipo (trabajo en equipo)     | 46. | Sedentarismo       |
| 22. | Escolar                        | 47. | Sexualidad         |
| 23. | Etnias                         | 48. | Sistema sanitario  |
| 24. | Familias                       | 49. | Televisión         |
| 25. | Habilidades                    | 50. | Videoconsola       |





# COMUNICACIONES EN FORMATO PÓSTER

---

**Educación Infantil y Primaria**

Educación Secundaria Obligatoria

Otras



# ¡VAMOS A RECICLAR! ¡Cada cosa en su lugar!

Escuela Infantil Municipal La Unión

Autores: Josefa Meroño Meroño, Rosalía Huertas Moreno, María Soledad González Cegarra, Inés Sáez Hernández, Josefina Asensio Sáez, Gema Bastidas Ríos

## Introducción:

Pretendemos potenciar la importancia de cuidar el medio ambiente. Fomentando hábitos de reciclaje en el Centro, con la colaboración indispensable de las familias y siguiendo las directrices del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia.

## Metodología:

- Observación directa de los aspectos relacionados con el reciclaje en el Centro.
- Encuestas a las familias.
- Reuniones de grupo.

## Objetivo:

Realizar el análisis de la situación de salud de la Escuela Infantil Municipal en relación al contenido de Salud Medio Ambiente, centrándonos en el reciclado.



## Conclusiones y resultados:

♦ Casi la totalidad de los encuestados opinan que es importante reciclar, siendo el papel y cartón y los envases de plástico los que más se reciclan.

♦ Otros materiales como aceite, medicamentos, radiografías, ropa... se reciclan menos porque no se conoce el punto de recogida o por la escasez de contenedores.

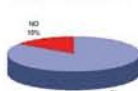
♦ En el centro solo se reciclaba esporádicamente.

-Según los resultados obtenidos nos proponemos para el curso 2008/ 2009 lo siguiente:

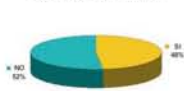
♦ Reciclar envases de plástico y papel en el Centro.

♦ Potenciar en los padres y madres el reciclado de todos los materiales, informando sobre puntos de recogida de materiales, consejos saludables...

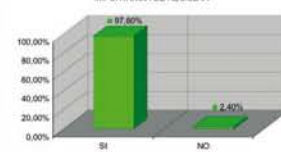
USO DE BOLSAS DE PLÁSTICO



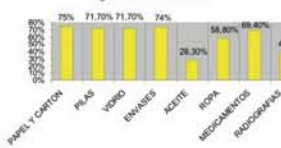
RECICLAN BOLSAS DE PLÁSTICO



IMPORTANCIA DE RECICLAR



¿QUÉ RECICLAMOS?



## Actividades:

### De los niños:

- Depositar los envases de plástico y papeles en sus correspondientes contenedores del aula.
- Realizar distintas actividades como fichas, dibujos, murales...relacionadas con el reciclaje.

### De los padres:

- Pertinencia de sustituir el papel de aluminio por servilletas de papel y las bolsas de plástico de los desayunos por bolsas de tela.

### De las educadoras:

- Reciclar y vaciar los contenedores de clase en contenedores públicos.
- Informar a los padres de los puntos de recogida de medicamentos, radiografía, aceite, ropa...

Todo esto quedará reflejado en los documentos institucionales de nuestro centro.

Agradecimientos: Lucía Alcaraz Sánchez, Encarnación González Usallán, Dolores Semitel Zaplana.





# ROCHE RECICLA UN DESAYUNO SANO

CEIP: "GINÉS CABEZOS GOMARIZ" ROCHE (LA UNIÓN)

**Introducción:** Tras un análisis sobre como hacer más saludable nuestro centro, se ha decidido comenzar realizando un almuerzo más sano y variado para que se adquieran hábitos de alimentación. De esta necesidad, ha surgido el reciclaje de los envases y residuos generados por todos.

## objetivos:

- Detectar y analizar los hábitos de alimentación de nuestros alumnos/as.
- Practicar un desayuno sano y variado.
- Reciclar los residuos generados en nuestros almuerzos.

## Actividades:

- Plan semanal de desayunos.
- Elaboración de murales.
- Compra de contenedores y elaboración de mural expuesto sobre ellos en el patio.
- Juegos en ordenador.

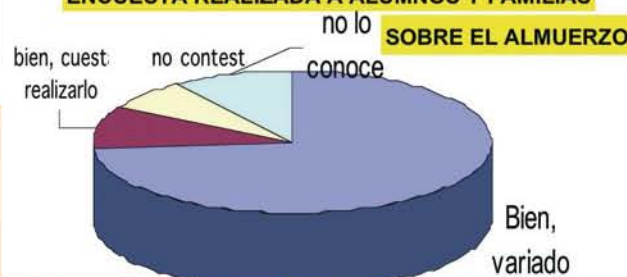
## Metodología:

Instrumentos utilizados para analizar la situación:  
Ficha: Dirigida al claustro, conserje y limpiadora.  
Encuesta dirigida a familias y otra distinta al alumnado, para contrastar.  
Información registrada en gráficos.  
Observación directa y sistemática de los maestros/as.

## PLAN SEMANAL DE DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BOCADILLO Y ZUMO	DÍA DE LA FRUTA	DÍA DE LOS LÁCTEOS	DÍA DE LA FRUTA	DÍA DEL DULCE Y CEREALES

## ENCUESTA REALIZADA A ALUMNOS Y FAMILIAS



## Conclusiones:

Vamos a integrar estos aspectos en las señas de identidad de nuestro centro. La idea es mantener y seguir desarrollando estas actividades. Nos ha faltado integrar más a las familias en este proyecto, aunque han reflexionado y se ha insistido en las reuniones. La experiencia resulta positiva.



## Resultados:

Observamos como la mayoría de las familias conocen como debería ser la alimentación sana, las respuestas y la actitud del alumnado demuestran que no se realiza. Ahora en los recreos observamos que comen mejor, más fruta y variedad. Algunos alumnos aún no realizan el almuerzo sano. Pero son minoría. Los contenedores se están utilizando y es para ellos como un juego.



AUTORA: MARÍA DOLORES PERELLÓN ROS



# PORTMÁN DESAYUNA SANO

## CEIP "SANTIAGO APÓSTOL" - PORTMÁN

AUTORA: EMERALDIA SÁNCHEZ PEDREÑO



### INTRODUCCIÓN

Partiendo de la reflexión del claustro acerca de cómo hacer más saludable nuestro centro, se ha decidido poner en marcha un almuerzo más sano y variado para que se adquieran hábitos de alimentación.

### OBJETIVOS

- \* Detectar y analizar los hábitos de alimentación de nuestros alumnos/as.
- \* Practicar un desayuno sano y variado.
- \* Adquirir prácticas de higiene y limpieza en el desayuno.

### METODOLOGÍA

Para analizar la situación del centro se utilizó una ficha para recoger la opinión y las propuestas de toda la comunidad educativa.

Para conocer los hábitos alimentarios de los alumnos/as se emplearon dos encuestas anónimas: una dirigida a las familias y otra al alumnado para poder contrastar los datos recogidos.

Contamos también con la observación directa y sistemática de los maestros.

### RESULTADOS

A pesar de que no se han podido obtener todos los resultados de las encuestas, de los datos recogidos observamos como la mayoría de las familias conocen cómo debería ser la alimentación sana, sin embargo, las respuestas y la actitud del alumnado demuestran que no se realizan tales prácticas.

En Educación Infantil se ha llevado a cabo el desayuno sano introduciendo fruta, lácteos y cereales durante todo el curso en un porcentaje muy alto (95%). Además se han ido realizando otras actividades relacionadas con hábitos de salud y alimentación. En Educación Primaria sólo una pequeña parte del alumnado (20%) ha seguido un desayuno sano con fruta.

### CONCLUSIONES

Vamos a integrar estos aspectos en las señas de identidad de nuestro centro. Seguiremos desarrollando actividades a largo plazo y ampliando este proyecto con nuevos retos y objetivos, incidiendo especialmente en la etapa de Primaria.



LOS MIÉRCOLES FRUTA



EXCURSIÓN DE CONVIVENCIA EN EL VALLE PERDIDO



¡CUMPLEAÑOS SANOS!



¡JUGAMOS A MÉDICOS!



MERCADILLO DE OTOÑO





# DECÁLOGO DE HIGIENE

- 1- Debemos ducharnos todos los días.
- 2- Debemos cambiarnos de ropa interior todos los días.
- 3- Tenemos que lavarnos las manos antes de cada comida.
- 4- Hay que practicar deporte para estar sanos.
- 5- Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida.
- 6- Hay que lavarse la cabeza con frecuencia.
- 7- Durante el recreo es mejor comer un bocata o fruta antes que un dulce o pastel.
- 8- Debemos comer fruta todos los días.
- 9- Tenemos que cortarnos las uñas de las manos y los pies con frecuencia.
- 10- Debemos evitar comer muchas chucherías, ya que éstas provocan caries y enfermedades.



**AUTORES:** CARMEN SERRANO MARTÍNEZ,  
FERNANDO AGUIRRE NÚÑEZ, ANA MOLINA CAÑETE,  
ELSA MANGUT SERRANO, LAURA PÉREZ RODRÍGUEZ,  
SANDRA LÓPEZ ASENSIO





## OBJETIVOS:

- ADQUIRIR HÁBITOS DE CEPILLADO DENTAL
- USAR LOS SERVICIOS SANITARIOS BUCODENTALES

Puzzles



El 30 de noviembre realizamos una serie de talleres en horario escolar y con ayuda de todo el profesorado:

Cuenta-cuentos



Juegos



Canción



Vídeo



Pintura



Disfraces



Power Point



Después en el aula se realizaron fichas de trabajo relacionadas con la salud buco-dental y un cepillado de dientes



Y esa misma tarde se realizó una escuela de padres llevada a cabo por personal de sanidad



Autores: MARÍA GAMBÍN LÓPEZ, M<sup>a</sup> DOLORES HERNÁNDEZ EGEA, CARMEN ROCA DE LARIOS, CARMEN M<sup>a</sup> NICOLÁS JOVER, CARIDAD BELTRÁN MARTÍNEZ, CARMEN M<sup>a</sup> JIMÉNEZ MORENO



# Día del desayuno saludable







# UN BUEN DESAYUNO AL DÍA, TE DA ENERGÍA

Gema Ortega de Quesada, M<sup>a</sup> Dolores Serrano Molina, Salvador Reverte Saura,  
Rosario González García, Micaela Jiménez Checa

C.E.I.P. José M<sup>a</sup> de Lapuerta

C/ Covadonga n<sup>o</sup> 11 – Barriada José M<sup>a</sup> de Lapuerta – 30300 Cartagena



## INTRODUCCIÓN

Dentro de este plan de EpS, esta actividad es una ampliación del análisis realizado el año pasado basado en el almuerzo escolar. Se vio que era positivo en general, así que el equipo ha decidido centrarse en el desayuno de los alumnos en casa, debido a la apatía y desinterés observado en bastantes niños de distintos niveles en la primera hora de clase.



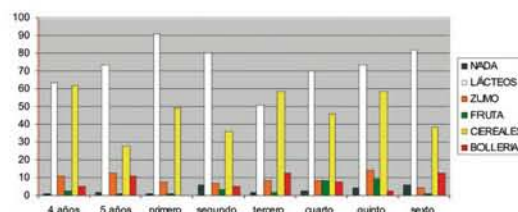
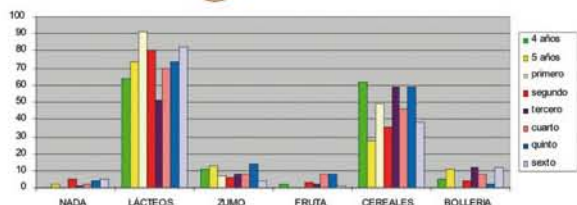
## METODOLOGÍA

Se ha utilizado una tabla de doble entrada de control quincenal, de cinco columnas (lunes a viernes) y en las filas los nombres de los alumnos. Los valores son: nada, lácteos, zumo, fruta, cereales y bollería. Se ha hallado el porcentaje de cada clase y calculado la media por nivel en cada ítem.



## RESULTADOS

Hay que destacar un aumento en los alumnos que van en ayunas en los niveles superiores, así como un alto consumo de leche pero mucho menor del resto de alimentos en los demás niveles. En Infantil, todos desayunan aunque sea leche solamente. Esto se ve en los siguientes gráficos.



## CONCLUSIÓN

Se debe mejorar la calidad del desayuno, involucrando a toda la familia para que los que no desayunan vengán con la leche y, en Infantil, que tomen algo más que leche. Planteamos como objetivos para el próximo curso, establecer el concepto de "desayuno saludable" como la comida más importante del día y crear el hábito del desayuno diario como actividad saludable y necesaria para crecer y aprender.





# MENOS SILLÓN Y MÁS ACCIÓN

Gema Ortega de Quesada, M<sup>a</sup> Dolores Serrano Molina, Salvador Reverte Saura, Rosario González García, Micaela Jiménez Checa

C.E.I.P. José María de Lapuerta  
c/Covadonga nº 11 – Barriada José María de Lapuerta – 30300 Cartagena



## INTRODUCCIÓN

Esta actividad es el resultado de la reflexión de varios compañeros del equipo de EpS que, debido al bajo rendimiento de un número elevado de alumnos se preguntaban sobre lo que harían estos en su tiempo libre.

Por ello se decidió hacer un análisis de la situación en el marco de este plan de EpS con respecto al ocio y tiempo libre, tanto en Infantil como en Primaria.

## METODOLOGÍA

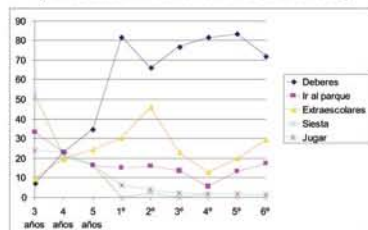
Se elaboró un cuestionario de 5 preguntas de respuesta múltiple, sobre lo que hacen los alumnos después de comer (ver la televisión, cuánto tiempo y qué ven, qué actividades hacen durante la tarde, etc...) hasta que se acuestan (hora de acostarse). En infantil, las maestras han conseguido esta información a través de los padres.



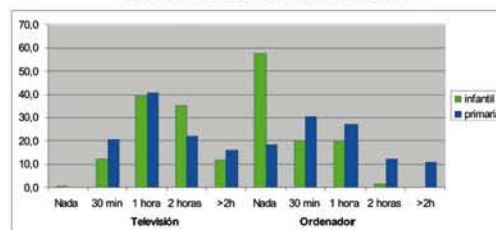
## RESULTADOS

Se observa que la actividad principal después de comer es hacer los deberes y ver la televisión. Lo que ven son programas inadecuados, tanto por el contenido como por la hora de emisión. Respecto a la hora de acostarse la media sube hasta casi la media noche en 6º curso. En infantil se duerme la siesta y se ven muchos dibujos. Los gráficos siguientes lo demuestran.

Actividades que realizan los alumnos después de comer  
(Todos los alumnos ven además la televisión)

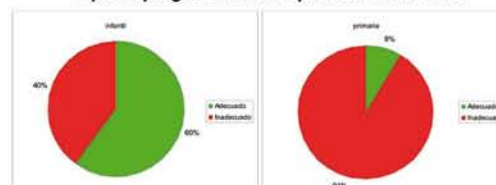


Tiempo dedicado a ver la televisión y a jugar con el ordenador o videoconsolas



La hora media de acostarse son las 22:00, tanto para infantil como primaria. A partir de 3º curso empiezan a acostarse después de las 0:00 hasta llegar a un 23% de los alumnos de 6º

Tipo de programas de TV que ven los alumnos



zzz ZZZ



## CONCLUSIÓN

Se puede decir que los alumnos tienen unos hábitos sedentarios y poco saludables; ven demasiada televisión, lo que les lleva a acostarse tarde. Así pues, nos hemos planteado como objetivos para el próximo curso, concienciar a los alumnos y, sobre todo a los padres de lo perjudicial de los contenidos y horarios de la televisión que ven sus hijos, proporcionándoles alternativas saludables y promover actividades lúdicas, deportivas, al aire libre, etc..., a través del colegio para disminuir el sedentarismo y prevenir problemas como el sobrepeso infantil.

# ¡ PON FRUTA EN TU VIDA !

Antonia María Carreño Pedreño - Concepción Izquierdo Tornell - Humbelina Cabañero Valera

C.E.I.P. Ntra Sra de los Dolores - Cartagena



## Introducción

La EpS tiene como objetivo formar al alumno en conocimientos, actitudes y comportamientos que contribuyan a adquirir estilos de vida saludables.

Generar actitudes y comportamientos en el alumnado exige tiempo, constancia y coherencia en los mensajes que se le aporten en el centro escolar y en las familias.

Para ello es necesario una coordinación eficaz y continuada entre el profesorado y la familia.

## Objetivos

- Analizar el tipo de alimentación de nuestros alumnos en el desayuno y almuerzo
- Aumentar el consumo de fruta en el desayuno y el almuerzo
- Orientar a las familias de la importancia de un desayuno completo

## Metodología

C.E.P. NTRA SRA DE LOS DOLORES

Queridos padres:

Dentro del plan de Educación para la Salud (EpS) que se viene realizando en el centro, este trimestre queremos hacer hincapié en los desayunos y almuerzos saludables. Todos sabemos lo importante que es realizar un buen desayuno, tanto para nuestros hijos como para nosotros, por eso os proponemos una actividad con el objetivo de motivar a grandes y chicos a realizar un desayuno completo.

Sugerencia: La fruta si la ponemos en raciones pequeñas (1/2 manzana, un cuenco pequeño de macedonia, 1/2 plátano...) apetece más.

La actividad consiste en dedicarle más tiempo al desayuno y anotar todos los días de la semana del 3 al 9 de Marzo en la plantilla de cada niño lo que ha desayunado. Vuestros hijos además, durante esa semana en el centro tendrán otra plantilla en la que irán anotando en qué consiste su almuerzo, y en distintas clases se tratará el tema de la alimentación.

Pasada esta semana, se recogerán todas las plantillas y empezaremos a analizar los resultados. Esperamos que os parezca una actividad interesante, que desde casa la apoyéis y os sirva para reflexionar sobre este tema tan importante para todos. Un saludo. El claustro de profesores

### DESAYUNOS SALUDABLES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LECHE							
TOSTADA							
ROLLERA							
FRUTA							
ZUMO							
CEREALES							

### S ALMUERZOS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BOCADILLO					
GALLETAS					
PASTELITOS					
FRUTA					
ZUMO					
GUSANTOS					
PANADERO					

## Resultados



## Conclusiones

Siempre se hacen muchas más cosas en el centro de las que quedan reflejadas.

Entorno saludable: Aseos nuevos, desplazamientos por el centro, limpieza del patio, mejora del mobiliario

Creemos que es necesario seguir haciendo hincapié en los objetivos propuestos e irlos ampliando poco a poco.

Propuesta de mejora: Crear en las aulas el "Rincón de los alimentos" y el del deporte.



### Los Viernes, fruta

Primer Trimestre



### Los Viernes, fruta

Segundo Trimestre





## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE SALUD EN EL COLEGIO HISPANIA-CARTAGENA-A

### Introducción

La puesta en marcha de los EpS nos ha permitido analizar la situación de salud en el centro para detectar y solucionar las carencias que veníamos observando. Hemos dado a su vez un marco concreto a las actuaciones que veníamos desarrollando en todos los niveles educativos. Se ha creado un equipo de trabajo que incluye a profesores de todas las etapas educativas.



### Objetivos

Analizar la situación de salud en nuestro centro.  
Identificar las carencias de los distintos espacios.  
Promover soluciones para estas deficiencias.  
Unificar los criterios para conseguir actuaciones que comprometan a la comunidad educativa a largo plazo.

### Metodología

El equipo de trabajo ha basado el estudio en el siguiente contenido:  
Educación para la Salud: Por espacios físicos de convivencia del centro.  
Para ello los espacios elegidos han sido aulas, patio y cafetería. Se ha realizado un cronograma de trabajo en el que el primer trimestre se ha dedicado a la recogida de información y el tercer trimestre a las reflexiones y puesta en común en Claustro y reuniones de ciclo. La recogida de información se ha hecho mediante observación directa y cuestionarios de salud Elaborados por el equipo de profesores.



### Resultados

Los resultados del análisis han sido:  
En el patio y pasillo, las deficiencias de limpieza han sido provocadas por los alumnos porque antes de llegar ellos están limpios.  
En la cafetería los alimentos presentan una deficiencia en cuanto a ser saludables, no se realiza recogida selectiva de basura, los alumnos no se comportan adecuadamente, la manipulación de los alimentos es la correcta así como la limpieza del lugar.  
Las aulas están limpias, los alumnos no suelen comer chicle en clase, se usan las papeleras y la higiene postural es la correcta.

### Conclusiones

Los resultados nos han marcado los objetivos para la puesta en marcha del Plan para la Salud del curso siguiente y éstos deben estar centrados en:  
El Eps debe incluirse dentro de la PGA  
Hay que programar actividades que sirvan para modificar los hábitos de higiene, orden y limpieza de los alumnos para que éstos intervengan activamente en el Plan.  
La implicación de todo el profesorado así como del personal de la cafetería.







## CULTIVA TU COLEGIO, CULTÍVATE C. P. ARTERO (BULLAS)

**AUTORES:** Luís Ramón García Toledo. M<sup>a</sup> José Madrid García. Juliana Fernández Fernández. M<sup>a</sup> José Correas de Moya.

### INTRODUCCIÓN

Con el desarrollo de un seminario en el centro y la implicación de todo el profesorado, hemos elaborado nuestro plan de educación para la salud.

Nuestro trabajo se ha centrado sobre dos contenidos: "prevención sobre drogas, tabaco y alcohol" por un lado y por otro "Medioambiente y salud".

La aplicación del plan comenzará en el curso 2008/2009, aunque durante este último trimestre hemos comenzado con el trabajo sobre medioambiente y la preparación del huerto ecológico.

### EL TRABAJO EN EL HUERTO ECOLÓGICO

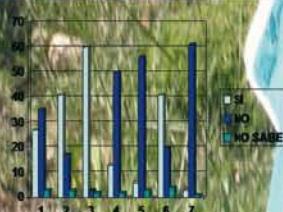
Las actividades en el huerto se realizan por niveles durante toda la primaria. El trabajo queda recopilado en un cuaderno de trabajo individual. Los aprendizajes sobre agricultura ecológica se trasladarán a los huertos familiares.



### ¿POR QUÉ UN PLAN DE PREVENCIÓN?

El inicio en el consumo de tabaco y alcohol en un alto porcentaje, se centra entre los 13 y 14 años, por lo que hay que plantear un plan de prevención con anterioridad a esta edad.

CUESTIONARIO SOBRE TABACO Y ALCOHOL  
ALUMNOS/AS DE 6<sup>a</sup> PRIMARIA



- PREGUNTAS:**
1. ¿Habéis tratado en clase alguna vez el tema del alcohol y el tabaco?
  2. ¿Habéis, tus padres y tú sobre los problemas que ocasionan estas drogas?
  3. ¿Crees que el consumo de tabaco y alcohol son perjudiciales para tu salud?
  4. ¿Has fumado alguna vez?
  5. ¿Has consumido bebidas alcohólicas alguna vez?
  6. ¿Has visto a compañeros de tu edad fumando o bebiendo alcohol?
  7. Si tus amigos fuman o beben, ¿consideras que tú también debes fumar o beber?

### METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO

Hemos concretado los objetivos que pretendemos conseguir, la metodología y el plan de trabajo a seguir durante el próximo curso:

**Prevención de la drogodependencia, alcohol y tabaco:** Comenzaremos aplicando nuestro plan de prevención en el tercer ciclo de primaria. Se realizarán actividades de carácter individual, desarrolladas por el profesorado de este ciclo y actividades comunes (senderismo, juegos no competitivos "Juega Artero") desarrolladas por todo el centro.

**Queremos conseguir:**

- Adquirir la información básica sobre el alcohol y el tabaco, y sus efectos, enfocándolo hacia el retraso en el comienzo de su consumo.
- Potenciar la imagen del no fumador/no bebedor, seguro de sí mismo.
- Interiorizar las responsabilidades en el cuidado del cuerpo.
- Adquirir habilidades sociales para la resolución de conflictos y para aumentar la autoestima.

**Medioambiente y salud:** Trabajaremos en nuestro centro y en el centro de agricultura ecológica CEAMA. Con el fin de interiorizar los valores positivos de un medioambiente sano, limpio y sostenible.

**Queremos conseguir:**

- Interiorizar los valores positivos que se desprenden de un medio ambiente limpio, sostenible y de una alimentación natural.
- Conocer el proceso completo en el desarrollo de la planta (recogida de semillas, plantación y recolección) y las técnicas de la agricultura ecológica.
- Conocer la flora autóctona y realizar acciones encaminadas a su conservación y mejora.

### CONCLUSIONES

Tenemos claro que los contenidos de salud se deben trabajar de forma coordinada y desde distintas áreas y ámbitos.

El trabajo de prevención sobre "drogas, tabaco y alcohol" y el trabajo sobre "agricultura ecológica y medio ambiente", será el referente en nuestro Plan de EpS. Para el próximo curso se valorará la posibilidad de incorporar en nuestro plan nuevos contenidos.



# PRIMEROS PASOS PARA UNA VIDA SALUDABLE



COLEGIO PÚBLICO OBISPOS GARCÍA RÓDENAS (Bullas)

AUTORA: María del Pilar Fernández Sánchez (Coord. Salud)

www.colegiorodenas.com

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL CENTRO

Cuestionarios a:



PROFESORADO

FAMILIAS

ALUMNADO

INFANTIL Y 1º CICLO 2º Y 3º CICLOS

RESULTADOS:

3 temas principales con la elección de sólo uno para este curso:

## PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS, ALCOHOL Y TABACO

3 líneas de trabajo:

PROFESORADO

ALUMNADO

FAMILIAS

Formación de un Equipo de Coordinación del Plan Eps



"DÍA DE LA SALUD DEL COLEGIO" (último jueves de cada mes)



CURSO DE FORMACIÓN FAMILIAR "VALER"

- V → Vínculos afectivos
- A → Actitudes
- L → Límites y normas
- E → Emociones y afectos
- R → Resolución de conflictos



BOLETÍN DE INFORMACIÓN MENSUAL

PORTADA



Realizamos un CURSO DE FORMACIÓN en Prevención de Drogodependencias (Abierto a todo el Claustro) de la mano de:

PROYECTO HOMBRE

PREPARACIÓN DEL TRABAJO con:

SESIONES SISTEMATIZADAS EN EL AULA (secuenciadas y temporalizadas)

TEMÁTICA DE LAS SESIONES:  
• HABILIDADES SOCIALES (Infantil, 1er y 2º ciclo)  
• PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS (3er ciclo)

- 1er boletín: AHORRO ENERGÉTICO.
- 2º boletín: EL USO DEL CASTIGO.
- 3er boletín: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.
- 4º boletín: OCIO Y TIEMPO LIBRE.
- 5º boletín: ALIMENTACIÓN.

ALUMNADO

FAMILIAS

Diversos trabajos:

- Toma de conciencia del tema seleccionado.
- Elección del "MÉTODO DE TRABAJO", decidiéndose por abordar el tema a través de:
  - En Infantil, 1er y 2º ciclo: HABILIDADES SOCIALES
  - En el 3er ciclo: PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS.
- Revisión de materiales.
- Búsqueda, elección y secuenciación de actividades óptimas para desarrollar en el aula:

INFANTIL: 1º CICLO: 2º CICLO: 3º CICLO:



"HABILIDADES SOCIALES" de Antonio Vallés Arándiga



Elaboración de: BOLETÍN MENSUAL

- previa documentación del tema a tratar, se organiza la información y la adaptamos al contexto de nuestro centro, para que sea un boletín práctico y real.
- se informa a las familias de los datos que se extrajeron del vaciado de cuestionarios del curso anterior.
- se tratan diversos contenidos de salud, no sólo el propio de este año.
- se favorece la continuidad mes a mes organizándolo en un archivador que aporta el centro.

**AHORRO AGUA**

**¿CÓMO PODEMOS RESPONDER A LAS CONDUCTAS INADECUADAS DE NUESTROS NIÑOS?**

**MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR**

**OCCUPACIÓN SALUDABLE DEL TIEMPO LIBRE**

**ALIMENTACIÓN PARA UNA VIDA SANA**

La palabra **dieta**, que deriva del griego "diaita", hoy tiene para muchos el significado de régimen adelgazante, pero en su origen significaba planificar una alimentación racional compuesta por productos naturales y ecológicos.

El hombre es una necesidad biológica, casi un acto instintivo, pero a comer correctamente se debe aprender, como todo hábito.

Esta imagen corresponde a la **Nueva Rueda de los Alimentos**. En ella aparecen divididos en tres A, B, C.

**Grupo A: ALIMENTOS ENERGÉTICOS:** muy ricos en calorías, formados por hidratos de carbono y grasas, constituyen la gasolina de nuestro cuerpo, cabo del día debemos ingerirlos en una proporción del 35% respecto del total de la comida diaria.

**Grupo B: ALIMENTOS PLÁSTICOS:** ricos en proteínas y calcio son los responsables de la formación de músculos y tejidos. Su ingesta debe ser del 20%.

**Grupo C: ALIMENTOS REGULADORES:** rico en azúcares, vitaminas y sales minerales, son así porque su función es la de controlar los procesos del organismo. Debemos ingerirlos en una proporción del 45%.

CURSO 2006/07

CURSO 07/08

# CONSTRUIMOS JUGUETES CON DESECHOS



## INTRODUCCIÓN:

Necesidad de que los alumnos y las familias reflexionen sobre el abuso de juguetes electrónicos



## OBJETIVOS:

1. Considerar los juguetes de elaboración propia como opción válida para el entretenimiento.
2. Construir juguetes con material reutilizable.
3. Implicar a las familias y dar a conocer nuestros juguetes.



2.



3.



4.



5.

## CONCLUSIONES

Alternativas para el ocio con nuestros propios juguetes



Valoración de los objetos de nuestros mayores



Reutilización de material de desecho para la creación artística



## PROCEDIMIENTOS:

1. Visitamos una exposición de juguetes antiguos
2. Exploramos juguetes artesanales
3. Creamos juguetes con material de desecho
4. Exposición en la plaza del pueblo
5. Teatro de marionetas sobre reciclaje

## CEIP "Los Molinos " Calasparra.

### Autoras:

- Josefa Espín Robles
- María Torreciudad García Lucas
- Laura Montañés Gabaldón
- M<sup>a</sup> Gloria Muñoz Cano
- María Pay Rojo
- Julia Rodríguez Moreno







CEIP SANTO DOMINGO Y SAN MIGUEL MULA (1958-2008)



## LA MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS EN LA LIMPIEZA DE LAS AULAS

### INTRODUCCIÓN:

La implantación de la Educación para la Salud en el Centro, parte de la observación de carencias importantes en el alumnado referentes a aspectos higiénicos, alimenticios, falta de afectividad, etc. Por este motivo, se consideró trabajar cíclicamente para mejorarlos.

Una de las necesidades detectadas en numerosas aulas fue la falta de orden y limpieza de las mismas, en cuanto al suelo, mobiliario, y uso adecuado de las papeleras. Por ello, durante este curso, se han adoptado una serie de medidas que motiven e impliquen en los alumnos para que sean responsables de la limpieza de sus propias clases.

### AUTORES

José Javier Párraga Cervantes  
Cristina Ruiz González  
Antonio Campos Lara  
María Dolores Abril Hernández  
Maximina Saavedra Berenguer  
Óscar Marcelo Morante del Cerro

### HIPÓTESIS:

Los alumnos se preocupan más por la limpieza de su clase si se hace desde un enfoque lúdico y atractivo.

### OBJETIVOS:

- Mantener orden y limpieza en las clases.
- Fomentar en los alumnos hábitos de higiene y limpieza de su ambiente de trabajo.
- Cooperar con los compañeros para mantener su entorno más próximo saludable y ordenado.
- Dotar a los alumnos y alumnas de criterios claros sobre qué se considera un entorno adecuado.

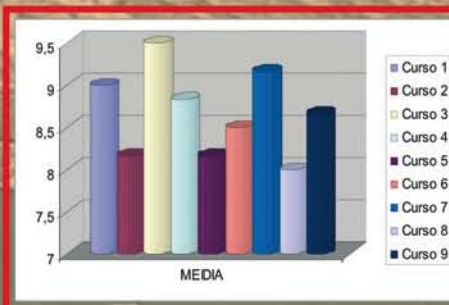
### METODOLOGÍA:

- Evaluación sistemática (0 a 10) mediante hoja de registro.
- Momento y evaluador elegidos aleatoriamente.
- Publicación de los resultados de forma atractiva.

### RESULTADOS:

- El orden y la limpieza de las aulas ha mejorado visiblemente en las últimas semanas.
- Interés y motivación por mantener el entorno limpio y ordenado.

### Estadística sobre puntuaciones obtenidas por todos los cursos



"Cincuenta años con clase"

### CONCLUSIONES:

- Ha mejorado el orden y la limpieza en las aulas.
- Los alumnos son conscientes de cómo debe mantenerse el aula.
- Hay mayor colaboración en las tareas de orden y limpieza.
- Sentir su aula como propia y tener la responsabilidad de mantenerla en inmejorables condiciones ha mejorado la actitud de respeto y cuidado de espacios y materiales.
- Trabajar en un entorno ordenado propicia el equilibrio personal y la estabilidad emocional de todas y todos tanto adultos como niñas y niños.

### La clase más limpia



### La patrulla ecológica





# 1as. JORNADAS DE LA SALUD



**AUTORA:** M<sup>a</sup> Dolores Vera, psicomusicoterapeuta; Rocío Ruiz, maestra de pedagogía terapéutica y responsable de EpS en el C.P.E.E. "Asacruz" de Caravaca de la Cruz (Murcia)  
**CARTEL "ALTERNATIVA DEPORTIVA":** Centro Psicomúsica<sup>®</sup> de Alicante y Murcia  
**FOTOGRAFÍA:** "Vera" de Alicante y Murcia

**INTRODUCCIÓN:** Durante la labor de completar y enriquecer los documentos institucionales del centro con objetivos relacionados con la salud, surgió una propuesta: organizar un "Día de la Salud".

**Finalidad:** Sensibilizar a nuestros alumn@s de una forma atractiva, lúdica, práctica y significativa para ellos sobre la importancia y necesidad de llevar una vida sana.

## METODOLOGÍA:

Activa, Socializadora y Motivadora.

## ORGANIZACIÓN:

✓Contacto y coordinación con los diferentes miembros de la Comunidad Educativa: Ayuntamiento, Centro de Salud, A.M.P.A., familias, colaboradores,...

✓Distribución de las Jornadas en 3 bloques temáticos:

### SALUD MENTAL Y DEPORTE:

-Alternativa Deportiva: Actividad en primacía en niñ@s disminuidos.  
-Taller de Capoeira  
-Estimular los sentidos.  
-Juegos de mesa, fútbol y billar.

### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:

-Almuerzo saludable.  
-Charlas.

### SALUD FÍSICA:

-Primeros Auxilios: Práctica de curas básicas.  
-Estudio de parámetros corporales.  
-Proyección de videos de salud.

✓Elección de una mascota: "Manzanito".

✓Participación de los diferentes Dptos. del colegio: Orientación, Enfermería, Educadores, Cuidadores, Fisioterapia, Estimulación Multisensorial,...



## RESULTADOS:

- ✓Implicación de toda la Comunidad Educativa.
- ✓Elevado grado de interés y disfrute de los alumn@s con las diferentes propuestas. 95% de participación.
- ✓Resultados sorprendentes en la intervención del Centro Psicomúsica<sup>®</sup> con alumn@s con P.C. y trastornos motores graves, con T.G.D. y otras discapacidades: cambios posturales y emocionales evidentes, entre otros.
- ✓Inclusión de las Jornadas en la P.G.A.

## CONCLUSIÓN:

La SALUD MENTAL es, en nuestro centro, uno de los pilares fundamentales en torno al cual se construye todo lo demás. De su equilibrio y armoniosidad depende, en gran medida, conseguir un desarrollo integral y lo más completo posible. Nuestro trabajo es facilitar este desarrollo a través de actividades significativas y vivenciales como ésta.



Dirección  
M<sup>a</sup> Dolores Vera



Vice-Dirección  
Dr. Domingo Aranda





# V JORNADA DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

CENTRO: CEIP Las Pedreras. Calasparra.

AUTORA; Juana Antonia Gil Aparicio.

## INTRODUCCIÓN

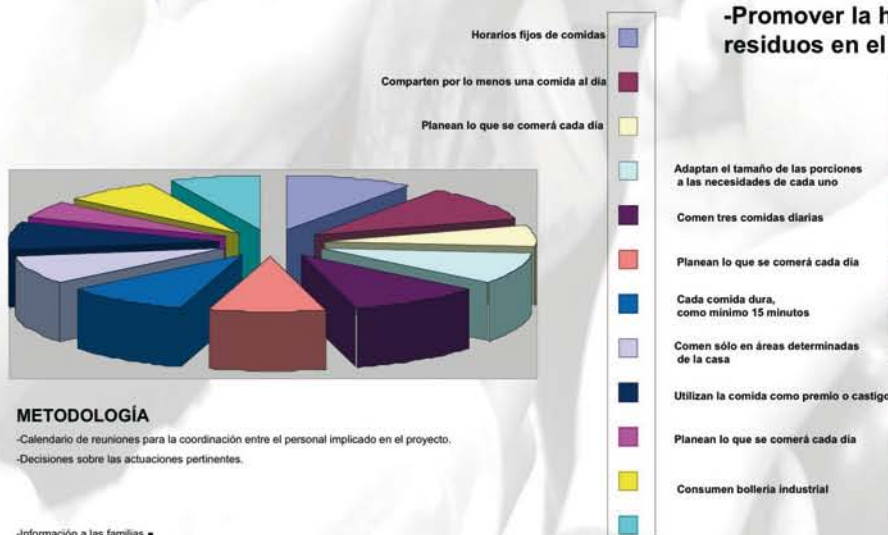
Observada la necesidad de obtener más información sobre:

- La alimentación de los escolares.
- Hábitos con respecto a la limpieza e higiene y la clasificación de los residuos.



## OBJETIVOS

- Mejorar la calidad de los almuerzos escolares
- Influir en el tipo y modo de la alimentación familiar.
- Promover la higiene y la clasificación de residuos en el Centro.



## METODOLOGÍA

- Calendario de reuniones para la coordinación entre el personal implicado en el proyecto.
- Decisiones sobre las actuaciones pertinentes.

-Información a las familias ■



## RESULTADOS

Al estar incluidos los objetivos y contenidos de salud en los proyectos curriculares de infantil y primaria, su evaluación se ha realizado conjuntamente, arrojando resultados positivos que pueden observarse como hábitos consolidados en el tipo de almuerzos que los niños traen para el recreo, en el aspecto saludable y limpio que presenta el centro y en la clasificación de los residuos

## CONCLUSIONES

A la vista de los resultados positivos se decide seguir trabajando, consolidando lo ya conseguido y ampliando nuestro campo de acción, estableciendo mayor relación con el entorno y también nuestros objetivos.

# ¿Descansas lo suficiente?

C.E.I.P. Ntra. Sra. del Rosario  
Fuente Librilla, Mula

## RESUMEN

Para llevar a cabo este estudio hemos realizado una entrevista a los padres y una encuesta a los alumnos sobre el tiempo que dedican los niños al descanso y al ocio

## INTRODUCCIÓN



## METODOLOGÍA

### Método:

- Entrevista a alumnos y padres
- Encuesta cerrada
- Análisis de los resultados

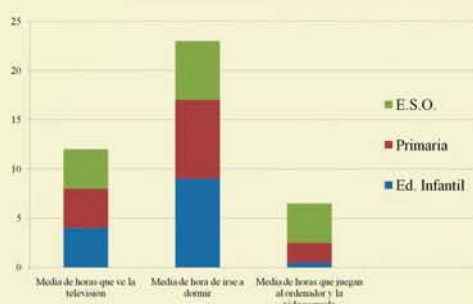
### Variables:

- Momento de irse a la cama
- Horas frente al televisor
- Tiene o no televisión en su cuarto
- Tiempo dedicado al ordenador y la videoconsola

### Recursos:

- Materiales: modelo de entrevista y de encuesta.
- Espacios: aulas del Centro y domicilios de los alumnos.
- Tiempos:
  - De preparación: cinco sesiones.
  - De ejecución: cuatro sesiones para entrevistas; una para la encuesta.
  - De análisis: tres sesiones.

## RESULTADOS



## CONCLUSIONES

- A más edad de los alumnos, menos horas de descanso.
- Los alumnos de Educación Infantil se acuestan tarde, a partir de las 22h.
- Casi todos los alumnos mayores tienen televisión en su cuarto.
- La familia da poca importancia al uso que hacen sus hijos del tiempo dedicado al ocio y al descanso.
- La mayoría de alumnos del centro ven la televisión antes de ir al colegio.

Ana Ros Muñoz\*

Santos Martínez Navarro,

Mª Ángeles López Sánchez

Carmen Noelia Robles Gambín

Mª Dolores Álvarez Martínez



## "DESAYUNO Y ALMUERZO SALUDABLES"

### AUTORES

Antonio Sánchez López. Coordinador de Salud.  
Antonio Sánchez Sánchez. Director del colegio  
Antonio Moreno Fernández. Maestro Educación Física.

C.E.I.P. "Antonio Buitrago Gómez".  
Cieza.  
Curso Académico 2007/2008

### METODOLOGÍA

Continuando con la propuesta de las Consejerías de Sanidad y Educación, y fruto de los buenos resultados del curso anterior acerca del análisis escolar entorno al contenido "Higiene y cuidados personales", en este curso nos planteamos seguir con nuestra línea de actuación en torno al tema "Alimentación y nutrición".

Se realizó una encuesta individual sobre hábitos alimentarios a cerca del desayuno y el almuerzo en el recreo a todos los escolares que cursaban segundo y tercer ciclo de Educación Primaria, así como a los padres de alumnos del primer ciclo.

### INTRODUCCIÓN

La mayor parte de los comportamientos alimentarios suelen quedar fijados en la infancia, situación que hace esta edad especialmente adecuada para la intervención educativa en el niño y en la familia.

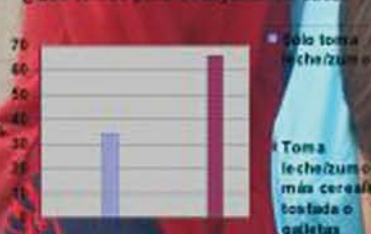
Como cualquier otra intervención esta requiere un diagnóstico previo con el fin de conocer las actitudes y conocimientos de los jóvenes respecto a la nutrición, así como los hábitos alimenticios, motivo por el cual se ha realizado este estudio con respecto al desayuno y al almuerzo en el horario de recreo.

### RESULTADOS

Una vez elaborados los gráficos, los resultados más significativos acerca de este importante tema de la salud escolar son las siguientes:

- Se ha reducido el consumo de bollería industrial en los periodos de recreo.
- Existe un porcentaje elevado de alumnos que sólo toma un vaso de leche o de zumo en el desayuno.
- El 75% de los alumnos dedican menos de 10 minutos al desayuno.

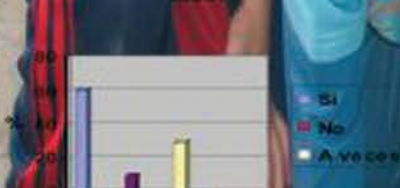
¿Qué tomas para desayunar en casa?



¿Qué tiempo dedicas a desayunar en casa?



¿Te sientas para desayunar en casa?



¿Qué sueles tomar en el recreo?



### CONCLUSIONES

Fruto del análisis de los datos obtenidos nos planteamos la necesidad de organizar diferentes charlas con los alumnos promovidas por la Concejalía de Sanidad, concursos escolares sobre el desayuno y su importancia y la denominada semana de la salud, así como otras actividades complementarias ofertadas por el Instituto Murciano de Consumo. De todo lo anterior se deduce que debemos potenciar la comunicación con los padres sobre este asunto y establecer estrategias de intervención docente.





# COMER Y JUGAR: CADA COSA EN SU LUGAR



AUTORES: Joaquín Lara Pastor; Manuel Arques Adame; Elisa Carmen Abenza Moreno

COORDINA: Isabel Marín Conesa

## Reflexión

Si el acto de comer debe hacerse de forma tranquila y reposada, es un contrasentido que la misma escuela obligue a los niños a comer en el momento de máxima explosión motriz.

## Análisis de la situación

¿Qué tipo de almuerzo trae el alumnado al colegio?  
¿Es adecuada la cantidad y la calidad a su edad?

- ✓ Los alumnos comen durante el recreo.
- ✓ No todos usan las papeleras.
- ✓ El patio sufre las consecuencias: restos de bocadillo, envases, papel aluminio, bolsas de plástico,...
- ✓ Durante este tiempo, ni se alimentan bien ni disfrutan del juego.

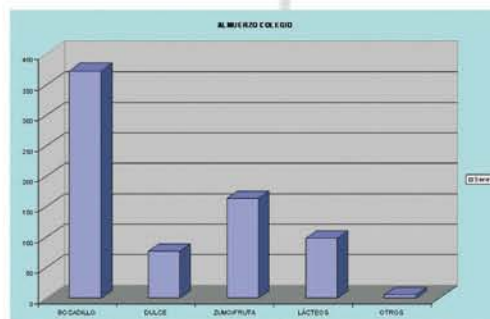
## Objetivos

¡Vamos a poner cada cosa en su lugar!

## Cronograma de actividades

El Equipo docente de la Comisión de EpS elabora un documento de control que es entregado a todos los tutores.

Los tutores controlan durante una semana el tipo, la cantidad y la calidad de alimentos que traen los alumnos al colegio.



## MEDIDAS ADOPTADAS

- Los alumnos cesan su actividad lectiva a las 10.55
- Disponen de 10 minutos para almorzar dentro del aula.
- Una vez que han terminado salen al patio.
- La entrada al aula tiene lugar a las 11.35

## EL MAESTRO

- Orienta sobre la cantidad y la calidad del almuerzo.
- Controla que coman todo.
- Informa sobre las medidas higiénicas que se han de observar.

## RESULTADOS

- Los alumnos que lo necesitan se lavan las manos. Sentados, cada uno a su ritmo, comen todo lo que traen.
- Una vez en el patio dedican todo el tiempo de recreo a jugar.
- El patio presenta un aspecto mucho más limpio.
- El tutor dispone de datos para hablar con la familia si considera que la alimentación no es la adecuada.

## CONCLUSIÓN

¡Con qué tranquilidad almuerzo y qué bien juego con las manos libres!





# "Huerto Escolar"



CEIP: "Petra González" La Paca (Lorca) Autoras: Elena Navarro Font, Natividad Salas Roldán, Cristina Lorenzo Martínez.

El huerto escolar es un elemento globalizador de las diferentes áreas del conocimiento. Es un excelente recurso que posibilita a nuestro alumnado experiencias y conocimiento acerca de su entorno natural y rural, poner en práctica actitudes, destrezas, valores y hábitos de cuidado y de responsabilidad medioambiental y de salud. Todo ello implica educar EN, SOBRE Y A FAVOR de la salud y del medio.



## OBJETIVOS

- Aprender a reconocer y a cultivar las diferentes plantas hortícolas.
- El conocimiento y el respeto del medio ambiente.
- Aprender a trabajar en equipo.
- Valorar la importancia del agua y apreciar la conveniencia de su ahorro.
- Adquirir hábitos y actitudes de bienestar y seguridad personal, higiene y fortalecimiento de la salud



## METODOLOGÍA:

En primer lugar, se realiza una encuesta previa para conocer el interés del alumnado del centro, así como sus conocimientos sobre lo que es un huerto y su cuidado.

En educación infantil se convierte en un centro de interés, a través de experiencias y actividades, implicando al alumnado activamente. En educación primaria forma parte de una actividad extraescolar en la que los cursos que participan trabajan junto con su tutora de aula. Comenzamos durante el 2º trimestre. Y los alumnos eligieron una mascota para el huerto, un escapapájaros.

## RESULTADOS ENCUESTAS



## ACTIVIDADES

Elección de plantas por cursos participantes. El alumnado trajo a clase semillas, tierra y maceteros. Plantación de las mismas, cuidado y observación diaria.

Durante el Segundo Trimestre, elegimos la zona del Huerto (patio de Infantil), arreglo y abonado del mismo por parte del ayuntamiento. Plantación directa desde los semilleros al huerto por parte del alumnado. Riego 3 veces en semana y durante los recreos. Cuidado y observación. Elaboración de un escapapájaros con material de desecho.

Recolecta de las verduras durante el Tercer Trimestre que hemos conseguido, lavado y degustación del mismo.



## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En nuestro centro entendemos que la elaboración y puesta en marcha de nuestro huerto escolar, cumple con una de las finalidades del Plan de Educación para la Salud, la de contribuir al desarrollo integral del alumnado y promover la adquisición de estilos de vida saludables, así como potenciar una educación en conocimientos, destrezas y valores de los mismos, dentro del entorno rural en el que nos encontramos.

El alumnado ha disfrutado con la creación del huerto y durante el curso el interés ha sido permanente, así como el trabajo en el mismo.

Para el próximo curso pretendemos:

- Participación de todo los cursos del centro.
- Ampliación de nuevos objetivos sobre el Huerto.
- Creación de un pequeño invernadero y un Jardín Botánico.





# SANOS y LIMPIOS

**Autores:** Antonio Luis Teruel Torres, M<sup>a</sup> José Noguera López, Trinidad López Jiménez, Emilia Albadalejo Martínez, Catalina Carrillo Romero, Alicia Garre Hernández.

**Centro:** "CEIP. CASA DEL NIÑO", LORCA (MURCIA)



## CONCURSO: "EL MEJOR SLOGAN"

Todos los días tengo que desayunar, si en el cole quiero trabajar.

Marta, 2<sup>a</sup> Primaria

Si tus dientes quieres sanar, todos los días los tienes que lavar.

Sabí, 3<sup>a</sup> Primaria

De todo he de comer para poder crecer bien.

Adrián, Infantil 5 años

Si tu mundo quieres cuidar, ponte a reciclar.

Quetzala, 5<sup>a</sup> Primaria







# MEJORAMOS LA CONVIVENCIA

AUTOR: JOSE IGNACIO BEIRO ALVAREZ  
Coordinador del Plan de Educación para la Salud en el CEIP. Asunción  
Jordán (Puerto Lumbreras).

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN EN EL CEIP. ASUNCIÓN JORDAN

### INTRODUCCIÓN:

Reunido el grupo de trabajo decidimos trabajar sobre el bloque de contenido Salud mental, para trabajar las habilidades sociales y la convivencia en el centro.

### METODOLOGÍA

#### OBJETIVOS:

- Realizar el análisis de la situación.
- Concretar los objetivos y actividades del curso próximo.

-Reuniones del grupo una vez al mes.

RECOGIDA  
DE  
INFORMACIÓN

REGISTROS DE  
OBSERVACIÓN SOBRE  
HABILIDADES  
SOCIALES Y  
CONDUCTAS  
DISRUPTIVAS

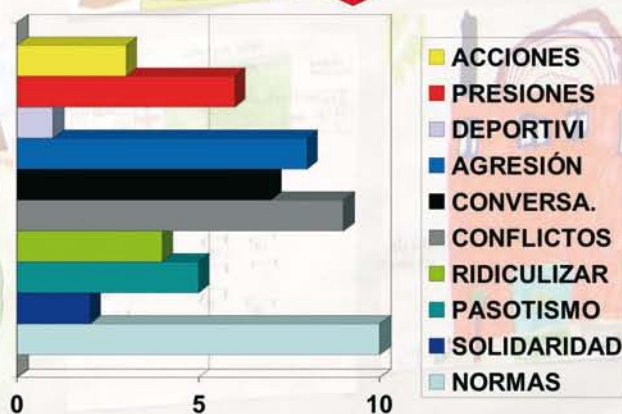
### RESULTADOS

OBSERVACIÓN  
DIRECTA

### CONCLUSIONES

#### OBJETIVOS A TRABAJAR EL PRÓXIMO CURSO:

- Asunción de normas de convivencia.
- Saber escuchar e iniciar y mantener una conversación.
- Resolución de conflictos de forma pacífica.
- Enfrentarse a las presiones de un grupo.
- Gestos de pasotismo o desprecio a los otros.



Implicar al mayor  
número  
de docentes

# EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA



**AUTORES:** Isabel Fernández Zamorano, Domingo López Gázquez, Catalina Navarro Guillén, Mariano Valverde Ruiz, Yolanda Merlo Cayuela, Juan Francisco Sáez Uberos.

**C.E.I.P. Juan Navarro García. La Hoya. Lorca**

## INTRODUCCIÓN

En este curso académico 2007/2008, este centro adscrito al Plan de Educación para la Salud se propone realizar el análisis de la situación. Se selecciona unos contenidos, priorizando en higiene y cuidados personales, alimentación y resolución de conflictos. Todo ello aspectos necesarios para el desarrollo personal y social de nuestros alumnos.

## OBJETIVOS

- ❖ Conocer alimentos saludables y perjudiciales para la salud.
- ❖ Realizar un almuerzo saludable en el centro escolar.
- ❖ Reconocer la importancia del cuidado y aseo personal.
- ❖ Mantener una higiene correcta.
- ❖ Realizar aseo en Educación Física.
- ❖ Adquirir habilidades sociales para la resolución de conflictos y para aumentar la autoestima.

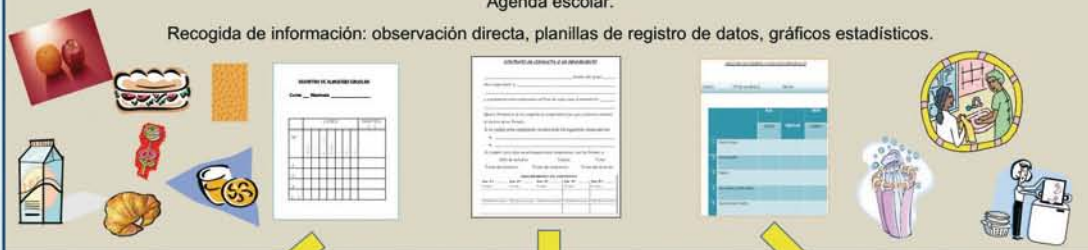
## METODOLOGÍA

Carácter interdisciplinar, globalizador y participativo.

Reuniones periódicas en CCP.

Agenda escolar.

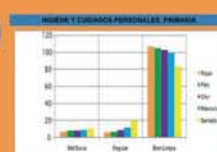
Recogida de información: observación directa, planillas de registro de datos, gráficos estadísticos.



## RESULTADOS



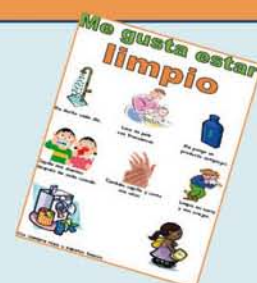
De estos resultados se deduce que, conforme aumenta la edad de los alumnos, la ingesta de lácteos disminuye y aumenta el consumo de bocadillos y bollería. En ambas etapas, el consumo de fruta fresca es minoritario frente a los otros alimentos.



En general, los alumnos mantienen un nivel de higiene personal aceptable. Hay que trabajar la higiene postural, seguir insistiendo en el aseo corporal y cuidado de manos y uñas. Comparativamente, la medida que el niño cree, su aseo personal es menos riguroso.

## CONCLUSIONES

- ❖ Diseño de actividades para conseguir los objetivos propuestos
- ❖ Introducción y revisión del Plan de Educación para la Salud en los documentos oficiales del centro.
- ❖ Se plantea la implicación de las familias para mejorar la salud de sus hijos: "Escuela de padres".





# CONVIVIR ES SALUD

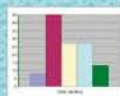
C.P. SAGRADO CORAZÓN (LIBRILLA)

¿Tenemos hábitos  
de convivencia  
saludables?:  
INVESTIGUEMOS



En Infantil las normas de convivencia están en pleno proceso de aprendizaje.

El 2º ciclo de Primaria es el más conflictivo, especialmente en relación con las conductas en el aula. (Los ítems valorados en Infantil y Primaria son diferentes)



Frecuencia de los conflictos



En el recreo aparecen conflictos leves, sobre todo con los pequeños, por no saber solucionar las disputas relacionadas con el juego.

¡¡YA SÉ LO QUE PODEMOS HACER!!:  
Mejorar las relaciones personales entre los miembros de la comunidad educativa, aceptando las normas y dotándolos de estrategias para prevenir y resolver "posibles situaciones conflictivas".



En el CENTRO revisaremos los documentos relacionados con la convivencia.



Para los PADRES haremos charlas formativas por parte de profesionales.



Al ALUMNADO le organizaremos zonas de juego para los recreos.



Y el PROFESORADO asistirá a un seminario de formación.



Autores: Juan Francisco Esparza Cánovas  
Josefina Franco Cánovas  
Raquel Herrero Cascales  
Mª Mar Muñoz Hernández  
Gema Ortiz Canales



## COMPROMISO DE TOD@S, BENEFICIO PARA TOD@S



### C.E.I.P. RÍO SEGURA (BENIEL)

El profesorado del C.E.I.P. Río Segura ha recopilado y diseñado actividades para el fomento de prácticas saludables en su comunidad educativa.

SEMINARIO DE DESARROLLO DEL PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA. CPR MURCIA II  
07/08

Los problemas de salud interfieren en la capacidad de nuestros alumn@s para asistir a la escuela, permanecer en ella y optimizar sus oportunidades de aprendizaje. La escuela puede hacer mucho por mejorar la salud y, en consecuencia, maximizar los resultados de la enseñanza y el desarrollo integral.

**El OBJETIVO** de este trabajo es dar a conocer al resto de centros educativos actividades que se pueden llevar a la práctica para una mejora de los hábitos saludables.

La **METODOLOGÍA** que se ha utilizado han sido pequeños grupos de trabajo organizados alrededor de los 7 bloques de contenidos que precisan más atención en nuestro centro educativo tras el análisis de la situación realizada durante el curso 2006/2007.

**DISEÑO DE ACTIVIDADES DE Eps**

**PLANTILLA DISEÑO DE ACTIVIDADES**

CONTENIDO:		FECHA RECOMENDADA DE REALIZACIÓN:	
MAESTROS/AS:			
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:			
FAMILIAS:	ALUMNOS/AS:	ETAPA:	CICLO:
OBJETIVOS:		ACTIVIDAD:	
MATERIAL NECESARIO:		A.C.N.E.A.E.:	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:		INSTRUMENTOS:	
		PROCEDIMIENTOS:	

#### PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

- ✗ "Colaboramos en el aula"
- ✗ "Día de puertas abiertas"
- ✗ "El buzón de sugerencias"
- ✗ "Elección de delegados"

#### RELACIONES INTERPERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES

- ✗ "El apadrinamiento"
- ✗ "Asamblea de aula"
- ✗ "La patrulla blanca"
- ✗ "Respetamos normas"
- ✗ "Te lo mereces"

**El RESULTADO** obtenido ha sido de 20 actividades desarrolladas en torno a 7 bloques de contenidos.

De las cuales ocho actividades se realizan de forma sistemática en nuestro centro escolar.

#### SALUD BUCODENTAL

- ✗ "Por una bonita sonrisa"

#### EDUCACIÓN POSTURAL

- ✗ "Hablamos de posturas"
- ✗ "Nos sentamos bien en clase"

#### CUIDADO DEL ENTORNO

- ✗ "Patrulla verde"
- ✗ "Operación limpieza de patios"
- ✗ "Reciclado selectivo"
- ✗ "Bocadillo sin aluminio"

#### ALIMENTACIÓN

- ✗ "Hablamos de comida"
- ✗ "Desayuno saludable"

#### ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES

- ✗ "¿Qué te gusta hacer?"
- ✗ "Juegos de siempre"

La recopilación de estas actividades nos ha ayudado a organizar y sistematizar nuestro trabajo enfocado al desarrollo de la Educación para la salud, facilitando la incorporación de estas actividades a las rutinas de la vida diaria de nuestro centro educativo y haciéndonos más conscientes y participes de la importancia de su desarrollo.



AUTORA: María José Medina Palao





## TÍTULO: POR FAVOR - GRACIAS HOLA - ADIÓS



### 1. INTRODUCCIÓN

Dentro del Plan de Salud iniciado este año en el Centro, y tras realizar el análisis de la situación, priorizamos realizar un trabajo dentro del bloque de **SALUD MENTAL**, involucrando a todos los sectores de la Comunidad Educativa.



### 3. METODOLOGÍA

El trabajo se ha llevado a cabo en el 2º y 3er trimestres.

#### RESPECTO AL CLAUSTRO:

- Creación de la Comisión de Salud y constitución de un Seminario de formación en el centro sobre EpS.
- Realización del análisis de la situación.
- Elaboración de un cuadro comparativo en el que se viesen las similitudes entre el Plan de Acción Tutorial, Plan de Convivencia y Plan de Salud para que el Claustro tuviese constancia de la coherencia del trabajo y dejase de ver los documentos del Centro como algo que realizamos exclusivamente por prescripción de la Consejería.
- Reuniones informativas para informar a todo el Claustro de las propuestas de la Comisión de Salud.

#### RESPECTO A LAS FAMILIAS:

- Diseñamos un **díptico** de información a padres con el que tratábamos de concienciar a las familias de la importancia de su ejemplo en la educación de sus hijos/as. El díptico estaba compuesto por una poesía y dibujos elaborados por los niños/as.
- Además elaboramos **carteles** para poner en la entrada de todas las dependencias y en los pasillos y una **chapa metálica** con el texto mencionado y el escudo del Colegio.
- La chapa la llevamos puesta todos y se lleva y se trae de casa, con el fin de consolidar estos hábitos también en las familias.

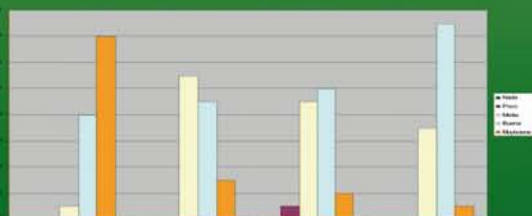
#### RESPECTO AL ALUMNADO:

- Realización de una encuesta entre el profesorado para valorar el nivel inicial de empleo de estas normas básicas de cortesía.
- Información y debate con los alumnos sobre el contenido de la campaña y lo que pretendíamos con ella.
- Distribución del díptico a todo el alumnado para que se lo hicieran llegar a las familias, así como análisis del texto y la imagen del mismo con los propios niños/as.
- Reparto de las chapas entre los niños y niñas, animándoles a que la traigan puesta todos los días al Colegio.
- Elaboración de carteles para todas las dependencias con los textos: "Si quieres tener un buen día, utiliza las normas de cortesía." y "Si das las gracias y pides todo por favor, las cosas te irán mucho mejor."
- Decoración de los pasillos de entrada al Centro con una gran pancarta con el texto: "EN ESTE COLEGIO NOS SALUDAMOS, PEDIMOS LAS COSAS POR FAVOR Y DAMOS LAS GRACIAS".
- Elaboración de una encuesta a finales de Mayo, en la que los alumnos valoraban la efectividad de la campaña.
- "Diseñamos nuestra chapa": Los alumnos pusieron en marcha su creatividad diseñando su propia chapa.

### 3. RESULTADOS

La valoración global de la campaña la consideramos muy positiva, observándose un incremento en el número de personas, tanto alumnos como padres, que emplean estas fórmulas de cortesía.

Se ha implementado una encuesta entre el profesorado para valorar de forma objetiva algunos aspectos del trabajo realizado. Los resultados quedan reflejados en el siguiente gráfico:



AUTORAS: Virtudes Muñoz Ego, Mª Amparo Sánchez Méndez

AGRADECIMIENTOS: A todo el Claustro del "CEIP Ciudad de la Paz" y en especial a los miembros de la Comisión de Salud: Marian Castillejo López, Antonio Franco López, Isabel Gea García, María Hernández Martínez, Josefa Molina Montoya, Mª Carmen Marcillo García, María Palma Gracia, Mª Carmen Ruiz Polanco, Concepción Serrano Nicolás y Mª José Soto Conesa.

### 2. OBJETIVOS

- Promover el trato afable y cordial entre todos los miembros de la comunidad, potenciando el uso de las normas de cortesía básicas: **HOLA, ADIÓS, POR FAVOR y GRACIAS.**
- Involucrar en esta tarea a los padres y madres.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL	PLAN DE CONVIVENCIA	PLAN DE SALUD
<b>Objetivos</b> Concienciar a los miembros del grupo para que sepan observar los buenos comportamientos que hacen ellos mismos y los demás. <b>Actuaciones</b> Actuaciones que fomenten la creación en el centro de un clima sosegado, tranquilo, de seguridad y de relación entre los distintos miembros de la comunidad educativa.	<b>Objetivos</b> Mejorar las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa, implicándolos en las actividades encaminadas a facilitar la convivencia en el Centro. <b>Actuaciones</b> Cada curso se realizarán campañas para poner en práctica conductas, que pretendamos se conviertan en hábitos. Para el presente curso la campaña se llama "Por Favor" "Gracias" y con ella pretendemos potenciar las normas de cortesía en el lenguaje cotidiano, tanto entre adultos y niños como entre el alumnado.	<b>Objetivos</b> Profundizar en las estrategias adecuadas para favorecer en las familias su implicación en tareas de fomento de la salud integral de sus hijos/as. <b>Actuaciones</b> Actividades relacionadas con la salud mental: las propuestas en el Plan de Acción Tutorial con respecto a la autoestima, autoconciencia y desarrollo y actuación de habilidades sociales.



**SI DAS LAS GRACIAS  
Y PIDES TODO POR FAVOR,  
LAS COSAS TE IRÁN  
MUCHO MEJOR.**

**SI QUIERES TENER  
UN BUEN DÍA,  
UTILIZA  
LAS NORMAS DE CORTESÍA.**

**¡DISEÑA TU CHAPA!**



### 4. CONCLUSIÓN

Ha resultado una propuesta muy educativa, que ha respondido muy bien a la necesidad que estábamos detectando de paliar el deterioro progresivo de las normas básicas de relación.

Hemos visto que es un trabajo que requiere continuidad para consolidar los resultados y en este sentido ya tenemos diseñadas algunas actuaciones de cara al próximo curso:

- Exposición de las chapas diseñadas por ellos.
- Cartel de bienvenida con una "chapa animada" de tamaño gigante.
- Ampliar la campaña a otros sectores de la comunidad: barrio, otros colegios, IES..., solicitando subvenciones a distintas entidades.
- Profundizar en el trabajo de actitudes entre el alumnado.
- Establecer tiempos concretos dentro de las tutorías para este tipo de trabajo.
- Continuar diseñando actividades que impliquen a las familias.

Se han iniciado dos actividades que culminarán el próximo curso en colaboración con algunas madres:

Diseño en formato cómic de un cuaderno en el que se ilustran con un texto breve algunas de las normas.

Montaje coreográfico con canciones adaptadas cuyo texto es alusivo al lema de la campaña.





# ‘PINTOR PEDRO FLORES’

# POR UN COLEGIO SALUDABLE

### Objetivos

- ⊗ Desarrollar una actitud crítica en relación con el consumo de golosinas, zumos y pastillitos prefabricados.
- ⊗ Saber alimentarse equilibradamente, optando libremente ante las diferentes opciones correctas.
- ⊗ Practicar hábitos de higiene bucodental que ayuden a la prevención de caries.

### Contenidos

Higiene bucodental.

Alimentación y nutrición

### Actividades

- ⊗ Elaborar una unidad didáctica para trabajar los temas de Salud Bucodental y la Alimentación
- ⊗ Hacer un registro de los hábitos de alimentación de nuestros alumnos en el almuerzo, de forma aleatoria y con un intervalo entre uno y el siguiente de un mes.
- ⊗ Taller bucodental: charla coloquio y técnica de cepillado de dientes.
- ⊗ Taller sobre la elaboración de bocadillos y desayunos saludables, con la participación de padres y madres de alumnos.
- ⊗ Trabajar la asignatura de lengua con poemas, textos, adivinanzas, trabalenguas o recetas de cocina de España y de los otros 11 países que componen el alumnado que asiste al centro.
- ⊗ Estudiar en el área de conocimiento del medio los distintos tipos de alimentos, los grupos de alimentos, la dieta y la relación entre alimentación y salud.
- ⊗ Trabajar en Educación Física la relación entre salud, alimentación y ejercicio físico.
- ⊗ En el área de lengua extranjera (inglés y francés) conocer vocabulario sobre los alimentos.
- ⊗ En el área de Educación Artística, confección de murales relacionados sobre el tema.









### Conclusiones

Hemos sido capaces de concienciar a toda la Comunidad Educativa que para elevar la calidad de vida y prevenir la aparición de enfermedades es fundamental:

- Practicar hábitos de higiene bucodental.
- Realizar actividad física.
- Alimentarse de forma sana y equilibrada.





### Responsables

Juana Manuela Cerón Ramírez  
José Pérez Rodríguez  
Pilar Llanos Llanos  
M<sup>a</sup> del Pilar Pérez Javaloyes  
Josefina Fernández Fernández

**Puente Tocinos (Murcia)**  
**Curso 2007/2008**



AUTORES: FRANCISCO JESUS LOPEZ LLAMAS, ROSALIA BERMUDEZ MARTINEZ, MARIA DEL PILAR AGUILERA SALAS, MARIA DEL PILAR GODOY GODOY, JOSE ANTONIO MARTINEZ GALINDO, CRISTINA JORGE PALACIOS

CENTRO CONCERTADO DIVINO MAESTRO LAS TORRES DE COTILLAS

# LA COMUNIDAD EDUCATIVA COMO PROMOTORA DE SALUD

**OBJETIVO PRINCIPAL:** CONSTITUIR NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA (PADRES, MAESTROS Y ALUMNOS) COMO PROMOTORES DE SALUD EN TODOS LOS ÁMBITOS

PARA ELLO  
**COLEG**

## METODOLOGÍA:

- FORMACIÓN DE UN GRUPO DE TRABAJO DE MAESTROS.
- REUNIONES QUINCENALES PARA TRABAJAR.
- INCLUSIÓN EN DOCUMENTOS OFICIALES COMO PROYECTO CURRICULAR, PGA DE CENTRO, PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL, PLAN DE CONVIVENCIA, ASPECTOS DEL PLAN DE EPS.
- MEDIANTE OBSERVACIÓN DIRECTA REALIZAR UN ANÁLISIS DE NECESIDADES.

## ACCIONES A REALIZAR

### HIGIENE PERSONAL



**TALLER DE  
ASEO PERSONAL**



**HIGIENE DEPORTIVA**



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**MIÉRCOLES DE FRUTA**



**DESAYUNO SALUDABLE**



### SALUD BUCODENTAL

**CONTROL CEPILLADO DE DIENTES**



**EXPLICACIONES PRÁCTICAS  
SOBRE CEPILLADO  
DE DIENTES**



## CONCLUSIONES:

Mejora visible de nuestros alumnos en los aspectos trabajados.

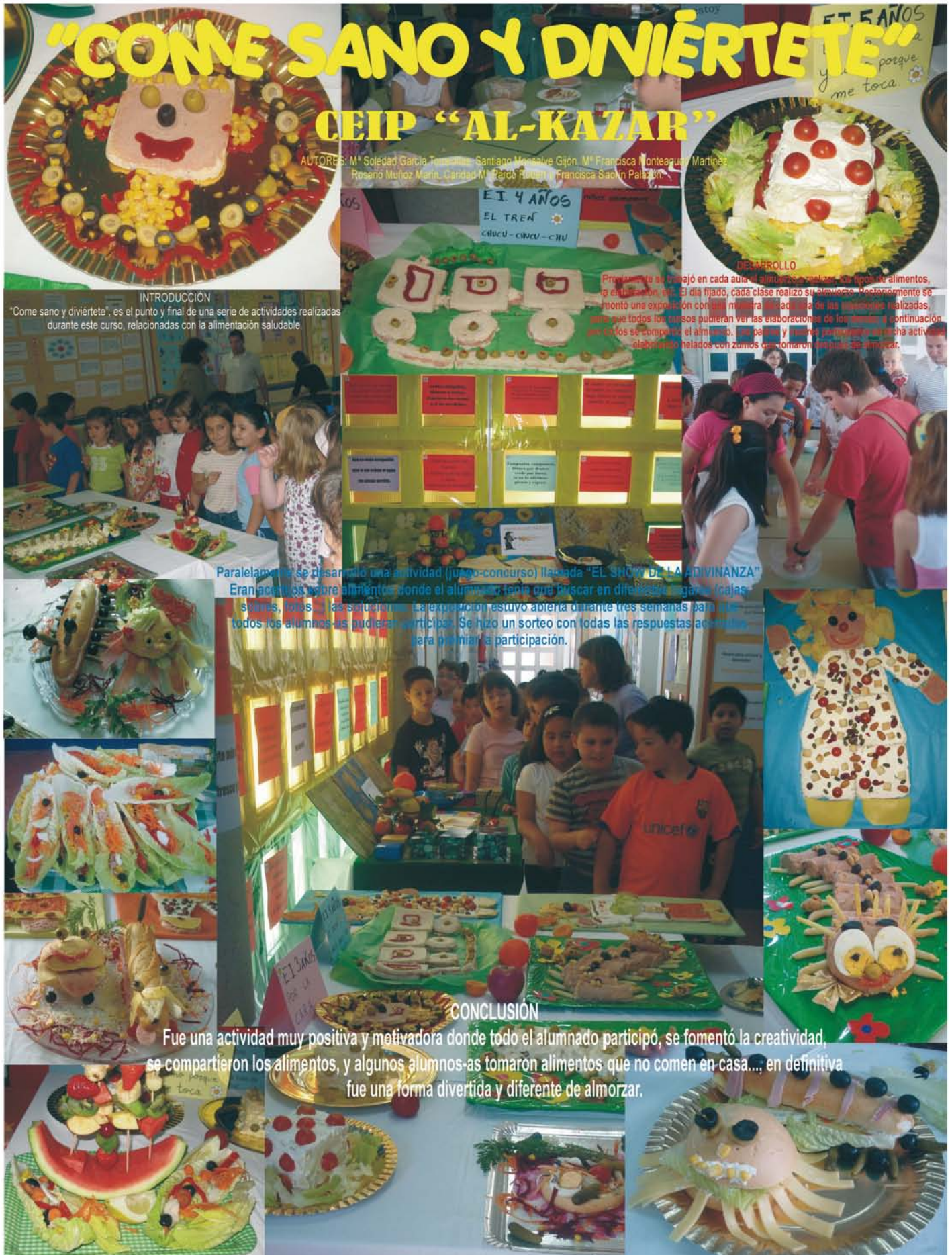
Cuesta mucho trabajo llegar sobre todo a los padres y tenemos que seguir trabajando para que el resto de compañeros se sientan identificados con el plan, ya que sumando fuerzas podemos conseguir mucho más.



SOY SALUDIN Y ESTE ES MI PLAN

MAESTRO







# ACTIVIDADES SALUDABLES C.E.I.P. AVILESES

**CURSO 2007/2008**

## OBJETIVOS:

- Fomentar hábitos saludables en el alumnado.
- Conocer normas básicas que promocionan la salud.

### FIESTA DEL OTOÑO

#### OBJETIVOS:

- 1.- Identificar el cambio de estación.
- 2.- Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo.
- 3.- Reconocer las características del otoño y los frutos característicos de esta estación.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Elaboración de un pareado sobre el otoño (Lengua).
- Elaboración de un caligrama con el pareado que se han inventado (Plástica).
- Degustación de alimentos típicos de la estación: zumo de naranja y mandarina, frutas carnosas (plátano, piña, mandarina, melón...), dulces caseros (tartas y bizcochos), frutos secos (castañas, nueces, almendras, palomitas...).

### DESAYUNO SALUDABLE

#### OBJETIVOS:

- 1.- Incorporar las frutas a la dieta de los alumnos
- 2.- Fomentar el hábito del consumo de frutas diario.
- 3.- Conocer las frutas de cada temporada.
- 4.- Participar con sus familias en la preparación del almuerzo de cada día.
- 5.- Desarrollar la autonomía e higiene en la ingesta y el manejo de los utensilios necesarios a la hora de comer frutas.

### EDUCACIÓN VIAL

#### OBJETIVOS:

- 1.- Conocer las normas y comportamientos básicos de circulación.
- 2.- Habituar a los escolares en el uso de las mismas.
- 3.- Crear actitudes de respeto y responsabilidad ciudadana.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Charla sobre Educación Vial
- Visita al Parque Infantil de Tráfico (Murcia).

### CHARLAS MALTRATO

#### OBJETIVOS:

- 1.- Diferenciar maltrato de lo que no es.
- 2.- Conocer necesidades del ser humano, deberes y derechos.
- 3.- Reconocer situaciones donde se da maltrato.
- 4.- Conocer pautas de actuación ante situaciones de maltrato.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La actividad ha sido realizada por un miembro de la asociación ALBORES contratada por la Comunidad autónoma para realizar esta actividad. La charla se realizó en la biblioteca del Centro. Se les habló de:

- Definición de maltrato y lo que no es maltrato.
- Tipos de maltrato.
- Necesidades, derechos y deberes.
- Características del agresor y la víctima.
- Pautas de actuación.

#### CONSEJO DE NOVIEMBRE

No hay alimentos buenos ni malos. Hay que comer de todo, de forma variada, equilibrada y suficiente.

#### CONSEJO DE DICIEMBRE

Hay muchas formas de preparar la comida, elige la más saludable. Disfruta de platos saludables y sácalos con tu familia.

#### CONSEJO DE ENERO

El desayuno es muy importante. Si la forma de comer correcta te da la energía que necesitas y aumentará tu rendimiento físico e intelectual.

#### CONSEJO DE FEBRERO

Las frutas y verduras te aportan vitaminas, minerales y antioxidantes. Toma un mínimo de 5 raciones diarias.

#### CONSEJO DE MARZO

Acostúmbrate a leer la etiqueta de los alimentos que consumes: hay mucha información.

#### CONSEJO DE ABRIL

Presta atención a la cantidad de alimentos que ingieres en cada comida: si mucho no pasa. Lo mejor es comer cinco veces al día.

#### CONSEJO DE MAYO

Cambia tus hábitos: desayuna al colegio, estudia en biblioteca, juega en el parque, juega con tus amigos en el parque, juega.

#### CONSEJO DE JUNIO

No esperes a tener sed para beber agua. No olvides usar el agua de forma razonable.

### FRUTÓMETROS

#### OBJETIVOS:

- 1.- Fomentar el consumo de frutas durante el almuerzo.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

• En cada aula se rellena diariamente un cuadro de color en la barra del alumno que traiga fruta. Al final de mes tenemos un gráfico de barras con el consumo de fruta del aula.

#### VALORACIÓN:

De un 10% del alumnado que traía fruta a principio de curso se ha pasado a un 90% en el 3º trimestre.

### SEMANA INTERCULTURAL

#### OBJETIVOS:

- 1.- Descubrir y conocer La India.
- 2.- Conocer otras formas de vida, costumbres, alimentación...
- 3.- Disfrutar con el conocimiento de otros lugares del mundo y la forma de vida de su población.
- 4.- Actuar con autonomía en las diversas actividades propuestas.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

• Exposición realizada por alumnos y maestros.

#### Talleres:

- ✓ Mandalas. Decoración de cajas.
- ✓ Cuentacuentos. Yoga. Concienciación.
- ✓ Trajes típicos. Música y danza. Degustación comida.

### TALLERES

• EDUCACIÓN INFANTIL: Las basuras: los contenedores.

- 1º CICLO PRIMARIA: Experimentos acústicos.
- 2º CICLO DE PRIMARIA: El agua y mi centro.
- 3º CICLO DE PRIMARIA: Consumo responsable: las etiquetas.

### SEMANA DEL MEDIO AMBIENTE

#### OBJETIVOS:

- 1.- Conocer las características de la CARM.
- 2.- Conocer formas de obtención de energía.
- 3.- Reconocer tipos de energía.
- 4.- Valorar la contaminación que provoca el mal uso de la energía.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Visita a la exposición, ubicada en el Centro, sobre "Obtención y utilización de la energía en CARM".
- Talleres adaptados a cada ciclo.

**CURSO 2008/2009**

## OBJETIVOS:

- Realizar encuestas para el análisis de la situación en nuestro Centro sobre "CONVIVENCIA".
- Elaborar objetivos para mejorar la CONVIVENCIA.

#### MAESTROS/AS Y ALUMNOS/AS

Nos hemos centrado en recoger información sobre la actitud de los alumnos/as en cuanto a:

- CENTRO:
  - ✓ Satisfacción por venir al colegio.
  - ✓ Conflictos.
- AULA:
  - ✓ Normas generales de aula.
  - ✓ Relación con los compañeros.
- ENTRADAS Y SALIDAS:
  - ✓ Respeto a las normas del Centro.
- RECREOS:
  - ✓ Preferencias sobre compañeros de juego.
  - ✓ Resolución de conflictos.

#### FAMILIA

Nos hemos centrado en recoger información sobre la actitud de los alumnos/as en cuanto a:

- CENTRO Y AULA:
  - ✓ Satisfacción por venir al colegio.
  - ✓ Conflictos.
  - ✓ Normas generales de aula.
  - ✓ Relación con los compañeros.
- CASA:
  - ✓ Comportamiento y cumplimiento de las normas.
  - ✓ Relación con los familiares.
- FUERA DE CASA:
  - ✓ Preferencias sobre compañeros de juego.
  - ✓ Resolución de conflictos.

#### RELACIÓN CON LA FAMILIA:

- ✓ Situaciones que causan conflictos.
- ✓ Medidas de resolución de conflictos.

**¡SALUD!**

AUTORA: Mª Fuensanta Lisón Orenes.  
C.E.I.P. "AVILESES"



## C.P. Bienvenido Conejero Requiel.

M<sup>a</sup> del Mar Pallarés Navarro.  
Esther Muñoz Carrillo.

S  
A  
L  
U  
D

FÍSICA

PSÍQUICA

AMBIENTAL



Comemos de todo, utilizamos las buenas costumbres en la mesa, nos aseamos: **NOS CUIDAMOS**



Juntos elegimos delegado, nos ayudamos, nos divertimos... **NOS COMUNICAMOS.**



Damos sugerencias para mejorar las instalaciones, limpiamos, reciclamos, reivindicamos: **RESPETAMOS EL MEDIO AMBIENTE**



ESTO ES  
POSIBLE  
GRACIAS AL  
ESFUERZO  
DE:  
**PADRES,  
ALUMNOS  
Y  
MAESTROS**





## INTRODUCCIÓN

Durante dos años nuestro colegio forma parte del "Plan de Educación para la salud en la escuela", y cada vez son mas los objetivos que nos marcamos y los resultados que obtenemos. Nuestro centro cuenta con la peculiaridad de que le 46 % de los alumnos son inmigrantes. Durante el curso no dejan de llegar niños nuevos al centro, principalmente magrebies, los cuales cuentan con escasos hábitos de higiene. Es precisamente con estos niños con los que más se han trabajado individualmente a través del aula de acogida.

## "QUEREMOS CRECER SANOS"

C.E.I.P. GARRE ALPAÑEZ de BALSICAS (MURCIA)



Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia

## ¿QUIÉNES NOS AYUDAN?

## ¿CÓMO LO CONSEGUIMOS?

### AYUNTAMIENTO

### PADRES Y MADRES

### PERSONAL SANITARIO

### COMEMOS DE TODO

### COMEMOS FRUTA

### DESAYUNOS SALUDABLES

### ORGANIZANDO ACTIVIDADES

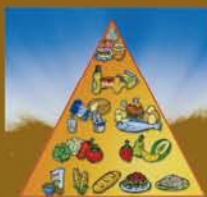
### "PROGRAMA VALER"

- Vínculos afectivos
- Autonomía
- Límites y normas
- Elogios y apoyo
- Resolución de problemas y conflictos.

### FERIA DE SALUD



### PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



### REGISTRO POR CLASE



### ASISTIMOS AL DENTISTA



### COMISIÓN "PLAN DE SALUD"

### NOS CEPILLAMOS LOS DIENTES



### HACEMOS EJERCICIO

## RESULTADOS

Los alumnos se han encontrado muy motivados ante las actividades realizadas, y lo más importante, la mayoría han comprendido el objetivo de cada actividad.

Los padres y madres del centro también han acogido el Plan de Salud con mucho entusiasmo, lo que ha quedado reflejado en la asistencia de éstos a la escuela de padres/madres desarrollada dentro del "Proyecto Valer", y en la autorización de sus hijos para participar en las actividades de salud fuera del centro escolar (participación del 98% del total)

Haciendo referencia al Claustro, este año han sido más los maestros que se han implicado en cada uno de los objetivos propuestos, por lo que este curso ha quedado regulada la "Comisión para la Salud" del centro, con reuniones periódicas.



### RECREOS



### DEPORTE ESCOLAR



### AUTORES:

- GINÉS ROS LAJARÍN
- LORETO VERA LÓPEZ
- JUAN FRANCISCO HERNÁNDEZ CASCALES
- ALFONSO GIL VACA

### PISCINA



## CONCLUSIÓN

Se han cumplido satisfactoriamente los objetivos previstos, se ha mejorado la calidad de los almuerzos que traen los niños al colegio, menos bollería, más fruta y más bocadillos saludables. Un alto número de niños tiene un I.M.C. adecuado a su edad. Los padres cuentan con técnicas para establecer límites y normas durante el desarrollo y socialización de sus hijos. Hemos conseguido que los niños se cepillen los dientes de manera asidua y correcta.

Los padres cuentan con los resultados de las revisiones médicas realizadas a sus hijos, para tomar medidas en el caso que sea necesario.

Desde nuestro colegio queremos agradecer al Ayuntamiento de Torre Pacheco, su labor en nuestro "Pequeño Proyecto de Salud"









# COMUNICACIONES EN FORMATO PÓSTER

---

Educación Infantil y Primaria

**Educación Secundaria Obligatoria**

Otras







## “Emprendemos el camino de la Salud”

I.E.S. MARÍA CEGARRA SALCEDO (LA UNIÓN).

(Borraz Rozas P., Roca Ballester A., Sánchez Fuentes J.A., Villacé Contreras M., Sirvent Mut T., Peñalver Sánchez F.)



**¿Dónde?** I.E.S. María Cegarra Salcedo de La Unión.

Este es el primer año que estamos adscritos al Plan de Educación para la Salud. En la Escuela.



**¿Quiénes?** Nuestro equipo de trabajo esta formado por seis personas de distintos departamentos del centro: Orientación, E. Física, Plástica, Matemáticas y Ciencias Naturales, especialmente motivadas por mejorar los aspectos saludables del centro.

### ¿Qué queremos conseguir?

- Implicar al mayor número posible de personas de la comunidad educativa en el proyecto.
- Analizar la situación de Salud del centro en distintos aspectos medioambientales.
- Adquirir información que permita elaborar el próximo curso, un plan de actuación que mejore la salud en el ámbito.

### ¿Qué materiales hemos generado?

- Ficha de criterios de observación medioambiental de los distintos espacios del centro a analizar.
- Instrumentos para analizar los aspectos medio ambientales y de salud del centro: una encuesta.
- 100 encuestas respondidas por el alumnado.
- 20 encuestas respondidas por el profesorado.
- 4 encuestas respondidas por el personal no docente.
- Ficha de orientaciones para trabajar en tutoría la encuesta.
- Información en la página web del centro, del proyecto de salud que se está desarrollando.

**¿Qué hemos hecho?** Acordar junto al resto de centros del municipio que la prioridad de este año en educación para la Salud, sería: medio ambiente y salud. Nuestro Instituto ha comenzado por analizar algunos aspectos de los espacios físicos del centro, relacionados con este tema.

#### Espacios evaluados

- Aulas
- Pasillos
- Patios
- Sala de profesorado
- Entorno próximo
- Cantina

De acuerdo con esta decisión hemos analizado mediante una encuesta, los siguientes aspectos:

- orden,
- limpieza,
- iluminación,
- contaminación acústica,
- conservación del material,
- existencia de instalaciones adecuadas,
- espacios verdes
- reciclaje.

### Metodología:

- Reuniones del Equipo de salud.
- Reuniones de la Coordinadora con el Equipo Municipal interdisciplinar de Salud.
- Reuniones con la Orientadora.
- Informaciones a la CCP.
- Información en Reuniones de Tutores/as.
- Aplicación de una Encuesta a la comunidad educativa.
- Tabulación de los ítems de la encuesta (\*)
- Interpretación de resultados (\*)

(\*) Estos dos apartados están pendientes de realización

### Descripción de la metodología

Tras varias reuniones del equipo (aprovechando los recreos como único periodo de tiempo en el que coincidíamos los distintos miembros del equipo), elaboramos una **ficha** de criterios de observación de los distintos espacios susceptibles de analizar, esta ficha se trasladó a la C.C.P para ser consensuada.

Partiendo de esos criterios, hicimos una **encuesta** en la que a través de distintas preguntas se analiza la situación del centro en torno a **tres espacios: aulas, pasillos y patio**. Además, en la parte posterior de la encuesta, se incluyó un apartado de **propuestas de mejora**, a completar tras la realización de la misma.

Para hacerla llegar a toda la comunidad educativa, en principio se pensó a través de la página web del I.E.S, pero tras proponerla a la C.C.P no fue posible, así que los alumnos/as la trabajaron a través de una **tutoría**, en la que se explicaba de forma breve, el contenido del plan de salud así como la encuesta. Al resto de la comunidad educativa, se le hizo llegar de forma individualizada.

Ahora mismo estamos en el proceso de recogida e interpretación de los datos.

### Encuesta utilizada.

MEDIO AMBIENTE Y SALUD	NADA	POCO BASTANTE	MUCHO
<b>Sobre tu aula:</b>			
1. ¿Se encuentra ordenada?			
2. ¿Se utiliza iluminación natural?			
3. ¿Se utiliza iluminación artificial?			
4. ¿Existe un exceso de ruido en las aulas?			
5. ¿Hay papelera(s) suficiente(s)?			
6. ¿Cómo limpias las aulas?			
7. ¿Cómo limpias las aulas?			
8. ¿Cómo limpias el aula?			
9. ¿Se encuentran en buen estado las aulas?			
10. ¿Si se encuentran en buen estado las aulas?			
11. ¿Se encuentran en buen estado las aulas?			
12. ¿Se encuentran en buen estado las aulas?			
13. ¿Hay contenedores diferenciados para reciclar?			
14. ¿Está suficientemente aislado del ruido y las vibraciones del exterior?			
15. ¿Están ordenados correctamente los mesas y sillas para una adecuada ocupación del aula?			
<b>Sobre los pasillos:</b>			
16. ¿Se utiliza iluminación natural?			
17. ¿Se utiliza iluminación artificial?			
18. ¿Hay papelera(s) suficiente(s)?			
19. ¿Hay grifos y muelle suficiente?			
20. ¿Hay papelera(s) suficiente(s)?			
<b>Sobre el patio:</b>			
21. ¿Se encuentra limpio y cuidado?			
22. ¿Hay papelera(s) suficiente(s)?			
23. ¿Existe suficiente vegetación?			
24. ¿Hay suficiente agua para beber?			
25. ¿Hay bancos suficientes?			
26. ¿Hay zona de sombra suficiente?			
27. ¿Hay grifos de agua suficiente?			
28. ¿Se encuentran cubiertos los árboles?			

**Resultados:** Las encuestas aún están siendo analizadas, de forma que no tenemos datos cuantitativos. Lo que si hemos observado es que hubiera sido más funcional hacer las encuestas desde la página web del instituto; no solo por el ahorro de papel sino porque habría resultado más fácil analizar los datos.

#### Conclusiones:

- Con el trabajo que se ha llevado a cabo se está notando una mayor sensibilidad por parte de toda la comunidad educativa en cuanto a la valoración de los aspectos propuestos en la encuesta sobre medio ambiente.
- Cuando terminemos de analizar los datos recogidos, nos plantearemos unos objetivos o plan de actuación en función de los mismos.
- Hemos echado en falta el no tener un tiempo común en el horario de los distintos miembros del equipo para poder trabajar de forma más sistemática.





# PATRULLA ECOLÓGICA

Programa de Educación para la Salud  
IES Politécnico de Cartagena  
Curso 2007-08

## INTRODUCCIÓN

Surge a propuesta de la COMISIÓN DE SALUD del IES Politécnico como una actividad más para desarrollar el lema de este curso: LA LIMPIEZA. Recorre el patio durante el tiempo de recreo y pide la colaboración de todos para evitar que se ensucie con restos de bocadillo, papeles, etc.

## OBJETIVO PRIMORDIAL

Desarrollar hábitos de limpieza y orden en nuestros alumnos.

## METODOLOGÍA

- Campaña entre profesores y alumnos con el fin de motivar la participación (carteles, significado de los contenedores, propaganda,...)
- Ubicación de contenedores de reciclaje en diferentes zonas del centro.
- Distribución de los alumnos en grupos de cinco por curso acompañados de un profesor, que con carácter rotatorio son los encargados de vigilar la limpieza en el patio.
- Elaboración de un carné identificativo.

## RESULTADOS

- Ausencia total de incidentes (0%) en las indicaciones de la Patrulla Ecológica a sus compañeros: petición de ayuda, corrección de actitudes, ...
- Participación entre el 90 y el 100% de los alumnos convocados.
- En el 20% de las salidas se recogían cantidades inapreciables de basura.

## CONCLUSIONES

La experiencia ha sido bastante positiva, pese a ello nos planteamos las siguientes **propuestas de mejora**:

- Hacer mayor propaganda.
- Profundizar más entre los alumnos en las actuaciones y objetivos de la PATRULLA ECOLÓGICA.
- No ser demasiado ambiciosos ya que estamos educando actitudes y se requiere tiempo e insistencia.

**AUTORES:** M<sup>a</sup> José Cerezuela Fernández;  
Mario Arnaldos Sanabria y Salvador Martínez Pérez





## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE SALUD EN NUESTRO CENTRO





# LOS RESIDUOS NO EXISTEN

## PROYECTO DE MEDIO AMBIENTE. IES GINÉS PÉREZ CHIRINOS. 07/08

**AUTORES:** Rosa Pardo Sánchez, profesora de Biología y Geología; José Felipe Montesinos Equiza, profesor de Biología y Geología; Miguel Gual Pérez-Templado, profesor de Educación Física

### INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Promoción de la Salud en la Escuela desarrollamos un proyecto de Medio Ambiente dirigido a la **reducción de residuos**. Paralelamente fuimos seleccionados para representar a la CCAA de Murcia en la tercera edición del Ecoparlamento europeo de Jóvenes para la Sostenibilidad. Elegimos el ámbito **Residuos** por su trascendencia local y global que posibilita el compromiso directo. Entendemos que un residuo deja de serlo cuando se convierte en materia prima de otro producto. Tal planteamiento da nombre a nuestro proyecto: **Los residuos NO existen**.

### OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la producción desorbitada de basura.
- Valorar la importancia de los recursos limitados.
- Reducir, Reutilizar y Reciclar evitando el agotamiento de materias primas y los impactos derivados de la acumulación y/o eliminación de productos de desecho.
- Habituarlos a separar la basura para su tratamiento ecológico.
- Introducir en nuestro instituto sistemas ecológicos de gestión de residuos.

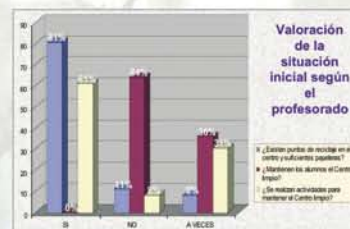
### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

Somos un grupo de profesores y alumnos voluntarios de 1º Bachillerato. Pretendemos ser un punto de arranque y dinamizadores entre nuestros propios compañeros. Os presentamos las actividades realizadas, la mayoría en horario extraescolar o aprovechando algunas sesiones de estudio o tutoría.

**Captura de Conciencia.** Murales expositivos de indagación y reflexión. Sensibilización.



**Investigación.** Estimación producción basura y hábitos reciclaje familias Caravaca.



**Puntos Limpios.** Elaboración de contenedores especiales con material de desecho e instalación de puntos limpios. Semanalmente, un equipo rotativo descargará el contenido de nuestros contenedores a los de recogida selectiva municipal.

**Instituciones.** Solicitud de contenedores especiales de recogida selectiva.



**Documentos de trabajo colectivo**

Libro nacional: 50 iniciativas por la sostenibilidad  
Informe UNESCO dentro de la Década para la Educación Sostenible



**Comunicación.** Educarm, prensa, TV, Revista Mosaico, Web del Instituto y otros.



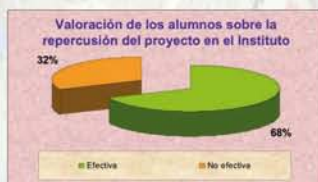
**Ecocreadores.** Arte material de desecho.



Web internacional: <http://www.eyep.info/indexR.asp>  
Nuestro proyecto en Web: **No - Waste Disposals**

### RESULTADOS

Se ha promovido un cambio de actitud y mejorado la gestión de residuos del Centro. Creemos que las familias adquirirán un mayor compromiso ambiental alentados por sus hijos. Destacamos la dificultad del escaso tiempo para desarrollar actividades y la necesidad de resultados inmediatos por parte de los alumnos. Se requiere una fuerte convicción y motivación para emprender un proyecto de esta envergadura. Valoramos la participación de jóvenes ante un problema causado por adultos, el tratamiento de temas ambientales que repercuten de forma directa en el entorno y el fomento de lazos de convivencia.



### CONCLUSIONES

Queremos promover la actuación permanente. En cursos sucesivos se constituirán equipos de alumnos responsables de medio ambiente. Se realizarán recordatorios gráficos y se dedicará una sección en la página Web del Instituto para difusión de temas ambientales. Que los alumnos demuestren que son capaces de promover cambios de actitud a su alrededor resulta muy esperanzador de cara a un futuro que les pertenece. Deseamos que el proyecto contribuya a impulsar el compromiso con la Tierra.

### AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los alumnos y compañeros que se han implicado en el Proyecto y en especial al **Equipo del Programa de Promoción de la Salud en la Escuela**, a Juana María Moreno López, por su aportación de datos estadísticos, a los padres y madres que nos apoyan, a Mª José Segura Daza, Directora del Centro, por su respaldo incondicional, a Mª Rosa Martínez Egea, por su labor de traducción en la WEB internacional y a Pascual Macanás Hidalgo por su dedicación en el mantenimiento y conservación del Centro.



# Educación para la Salud

IES Ginés Pérez Chirinos (Caravaca)

## ¿Qué pasa con la salud?

### Alumnos

¿Comes 3 piezas de fruta al día?



¿Reciclas en casa?



¿Usas el casco atado correctamente?



### Profesores

¿Mantienen los alumnos el centro limpio?



¿Los alumnos desayunan alimentos saludables?



¿Hay buen clima de trabajo en el claustro?



## Evaluación

Cuestionario para profesores  
Cuestionario para alumnos

## Objetivos

- Introducir paulatinamente el plan de EPT en el centro
- Crear instrumentos válidos para analizar la situación del centro
- Seguir la cantidad de incidencias generadas en el territorio
- Reducir el peso de las mochilas en alumnos de 1º de ESO e incluir en los edificios para la publicación de libros en fascículos
- Mejorar los hábitos alimenticios de nuestros alumnos
- Crear hábitos para la práctica de actividad física
- Realizar actividades de fomento general de los hábitos saludables

## Conclusiones

- La experiencia de implantación del plan de EPT ha sido muy positiva para todos los profesores implicados. Si año que viene se plantea continuar con el proyecto
- Los datos de los instrumentos de evaluación son un buen punto de partida para abordar problemas más concretos en cursos que viene
- Los alumnos de 1º de ESO han reducido el peso de sus mochilas en 86%, y algunos edificios no están planteando la solución
- Algunos padres disponen de un modo para controlar los desayunos de sus hijos, y los mismos se distribuyen con la escuela
- Los FICROS han sido un ejemplo de cómo trabajar con el tiempo libre, el ambiente en los mismos fue excelente
- Toda la comunidad educativa conoce el Plan y quiere que siga en marcha, pero se detecta la falta de recursos con los que se afronta el proceso de sensibilización y la salud de todos sus miembros



## AUTORES:

Miguel Gual Pérez-Templado  
Ángeles Carmen Sánchez Gil  
Rosa Nieves Pardo Sánchez  
José Yepes Candel  
José Felipe Montesinos  
Equiza



# Nos ponemos en marcha...

## III Ecoparlamento

Al principio, elaboramos unos **murales** con preguntas de reflexión que facilitasen curiosidad y captasen la atención de nuestros compañeros y profesores... en pocos días empezaron a tomar conciencia y sensibilización.

Apoyándonos nuestros conocimientos de Comunicación Audiovisual hicimos algunas **fotos**, uso de películas, seguimiento de fuentes de agua, contaminación, etc., nos servían para analizar el problema y sus causas.

La idea de nuestra actuación se basó en el diseño de los **Puntos Limpios**. Se trata de contenedores de residuos y separación, elaborados con material de desecho para instalar en el instituto. Cada semana, un equipo de responsables en turnos rotativos se encargará de recoger el contenido de nuestros contenedores a las 12 horas de recogida selectiva municipal.

Nos hemos puesto en contacto con la **Consejería de Desarrollo Sostenible y Ordenación del Territorio**, nos han respondido inmediatamente proporcionando 40 contenedores de papel que ya hemos instalado en los Departamentos y espacios comunes del instituto, entre ellos, todos los días.

Hemos contado nuestra experiencia a los medios de comunicación: prensa local y TV. Se emite periódicamente una presentación en PowerPoint de nuestra experiencia en la televisión de Caravaca (radio comarcal).

Nuestra experiencia forma parte de una **Web internacional** en la que otros centros educativos participan, pueden buscarse ahí y entrar un vistazo a lo que van haciendo otros compañeros del mundo: [www.ecoparlamento.org](http://www.ecoparlamento.org)

Para dar con el **Waste Management** el país (España) y como tema de trabajo **Waste** (residuos), buscamos que nos **Waste Management**. Nuestro vínculo está a nombre de **Waste**.

Hay un foro en el que puedes participar e intercambiar experiencias con participantes de todos los países. Publicamos nuestra experiencia en el portal de **www.educam.es** para darle difusión y entrar a otros centros y ya se está imprimiendo el **Libro a nivel nacional** (si quieres por la sostenibilidad).

## Gymkhana saludable

La actividad se organizó con motivo de la celebración de las actividades de **Santo Tomás de Aquino**, en dicho día se dieron cita cerca de 100 actividades formativas que acompañaron a esta.

En esta actividad podían participar todos los alumnos, organizándose en categorías principales, una para el primer ciclo de ESO y otra para 2º ciclo de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos.

La Gymkhana consistió en un total de **9 pruebas puntuables** por separado, y que se suma daban el premio al equipo, el cual debía tener un total de 5 participantes.

Las diferentes pruebas fueron las siguientes:

- 1.- Reanimación cardio-pulmonar a un muñeco específico para tal efecto
- 2.- Reconocimiento de señales de tráfico
- 3.- Circuito de sensibilización en silla de ruedas
- 4.- Circuito de habilidad en bicicleta todo terreno
- 5.- Separación para reciclar por tiempo de reacción
- 6.- "Parapente saludable"
- 7.- Realización de Dietas saludables en Inglés
- 8.- Identificación de sabores, olores y texturas de alimentos saludables
- 9.- Control del pulso cardíaco mediante pulsómetro

Finalmente se realizó el resumen de la puntuación de cada una de las pruebas desarrolladas, para determinar los equipos ganadores en cada una de las dos categorías.

El día de la actividad participaron un total de 15 equipos, es decir **75 alumnos** en total.

## Concurso de arte con productos de desecho

El profesor José Yepes Candel organizó, con la colaboración del Grupo de coordinación de Educación para la Salud, un concurso de obras artísticas con elementos que habitualmente se consideran de desecho.

Las obras se fueron entregando durante varios días antes de la exposición, y la entrega de premios que se realizó el día de las fiestas de Santo Tomás de Aquino, dentro de las fiestas de Enseñanza Secundaria.

El concurso tuvo una gran aceptación, ya que se presentaron más de **20 obras**, muchas de las cuales tenían un tema considerable y una imaginación digna de admirar por muchos artistas de hoy.



## ¿UNA CARGA PENSADA?

CAMPANA EN CONTRA DEL PESO EXCESIVO DE LAS MOCHILAS



EL SABER SE OCUPA LUGAR Y ADIENAS PESA

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

PROYECTO DE LA UCA (UNIVERSIDAD DE CARAVACA)

## Campaña en contra del peso en las mochilas

Esta campaña tiene como objetivo que los alumnos no deban sobrecargar su espalda con un peso superior al 10% de su peso corporal, teniendo en cuenta que en nuestro instituto hemos encontrado mochilas con más de 10kg de peso, los datos dicen que de cada 10 mochilas, 40 son excesivamente pesadas.

La idea es conseguir a los alumnos para que publiquen sus **libros en fascículos**, se y como lo hacen con los profesores, para que los alumnos no tengan en sus mochilas los libros que trabajan en clase, ¿quédate en casa?

Por tanto, el estudio de profesores encargado del programa se puso a trabajar en el tema, desarrollando diferentes iniciativas orientadas por la profesora Ángeles Carmen Sánchez Gil.

La primera iniciativa fue convencer a los padres que estuvieran interesados en **quedarse los libros de sus hijos** para distribuirlos en casa, y que los alumnos solo tuvieran que transportar la tercera parte del peso diario. La propuesta tuvo una aceptación excelente, más de 40 los padres interesados. Así, se comenzó a quitar los libros con la ayuda de APDCA, un taller especializado para personas con discapacidad, que fueron los artistas responsables del guión y la edición de los fascículos de los libros.

Por otro lado se contactó con todos los **centros sanitarios** de la comarca del Noroeste, para obtener el apoyo mediante firmas de los profesionales implicados en el sector (pediatras, fisioterapeutas, enfermeros, etc.). Esta misma iniciativa se realizó a cabo en los **centros educativos** de primaria y secundaria, recordando los temas de salud de prevención, enfermedades, lesiones y hábitos de vida saludable.

Finalmente, se convocó una **rueda de prensa** en la que se explicó detalladamente la campaña, la cual se acompañó con un cartel realizado por el profesor José Yepes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Aunque parecía increíble, ya estamos viendo los libros del trabajo, y algunos profesores nos han mostrado su interés por mejorar la mochila, incluso, incluso y personalmente ha ido a verlo en los **centros educativos** de primaria y secundaria, para poder hacer un estudio sobre el peso de los libros, especialmente con un problema que está provocando desde niños en el crecimiento hasta manifestaciones en la columna en algunos que están en plena fase de crecimiento.

## Ticket saludable

Se observó que muchos alumnos llegan al centro sin haber tomado nada, y así se plantea la mañana, que otros ingresen como desayuno **bollos** y **chuchitos**, y algunos, a pesar de tener bollos, su contenido no es el más saludable, nos hemos visto en la necesidad de hacer una propuesta innovadora en este centro.

Se propone hacer con el responsable de la **cantina** para que facilite al alumnado una combinación de bollos, cuyo contenido sea lo más **saludable** posible, combinados con zumo o fruta natural. El precio variará según el contenido y el peso, y nunca excederá de 2,5 euros. Los alumnos pagarán con su ticket, que los padres habrán adquirido con antelación en el centro, y el cambio a dicho troquel para todos los desayunos consumidos al final del mes. Al final de la semana el alumno tendrá el troquel con una tarjeta de **galletitas**, si todo sale bien, para ser usado a seguir consumiendo los productos saludables.

## Otras intervenciones

- Contacto con la **Policía Local**, para que aumentaran su vigilancia en las horas de máxima afluencia de alumnos en el instituto.
- Contacto con la **Administración Local**, para disponer en el interior del centro de contenedores de residuos de vidrio, contenedores de papel, residuos y de otros.
- Motivación al alumnado de las posibilidades de ocio y tiempo libre en horas extracurriculares.
- Elaboración de dos cuestionarios evaluativos, para poder establecer el punto de partida en condiciones de salud.
- Creación de un seminario coordinado por el CPR de Cehegín, con un total de 14 profesores. Los fondos serán las organizaciones de las bases para poder realizar el programa de Educación para la Salud durante el curso 2007-08.
- Campeonatos deportivos durante los recreos, para dar opciones saludables de recreo en el tiempo libre.

## ¿Quiénes somos?

**Equipo de Coordinación del Plan de Educación para la Salud 2007-08**  
Miguel Gual Pérez-Templado, María Dolores Carmen Álvarez, Ángeles Carmen Sánchez Gil, Rosa Nieves Pardo Sánchez, José Yepes Candel, José Felipe Montesinos, Equiza, Rosa Nieves Pardo Sánchez, Encarnación Riera Fernández, Yolanda Rodríguez López, Manuel Ruiz Martínez, Ángeles Carmen Sánchez Gil, Ángeles Sánchez Gil, José Yepes Candel y Sebastián López Ruiz.

Gracias a todos...



**Únete a nuestra campaña**

**AUTORES:**  
Ángeles Carmen Sánchez Gil  
Miguel Gual Pérez-Templado  
Rosa Pardo Sánchez  
José Yepes Candel  
José Felipe Montesinos Equiza



**Hipercifosis**

Consiste en el aumento de la concavidad anterior de la columna dorsal. En la mayoría de los casos se debe a la adopción prolongada de posturas inadecuadas o a que falta potencia en la musculatura paravertebral.



**Escoliosis**

Consiste en la desviación lateral de la columna vertebral.



**Hiperlordosis**

Es el aumento de la concavidad posterior de la columna vertebral, habitualmente en la zona lumbar aunque también puede darse en la cervical.

**Los estudios nos avalan**

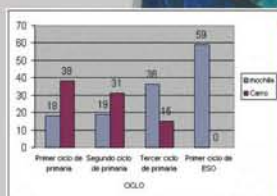
Estudio descriptivo sobre el uso de la mochila escolar.

Ramón Cruz del Moral

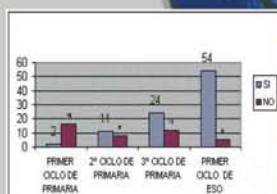
Mª Luisa González Sánchez

Imanola Rodríguez Marm

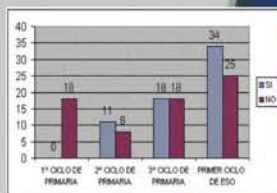
<http://www.traigo.es/contenidos/Articulos>



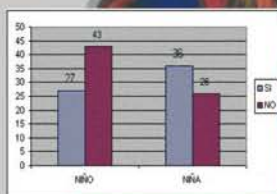
Uso de la mochila o carrito



El peso de la mochila es igual o superior al 10% del peso corporal por ciclos



Relación del dolor de espalda y ciclo de estudio



¿A quién afecta más a niños o a niñas?

# EL SABER SÍ OCUPA LUGAR Y ¡ADEMÁS PESA!

**NUESTRA SOLUCIÓN ES**

**GUILLOTINAR LIBROS**



**ENCUADERNAR POR TRIMESTRES**



**SUSTITUIR LIBRETAS POR CARPETA CON ANILLAS**



**ANTES DE GUILLOTINAR**

**DESPUÉS DE GUILLOTINAR**

**PETICIÓN A LAS EDITORIALES**

Publicación de los libros de texto en fascículos o agrupados por trimestres

**EL PESO DE LA MOCHILA NO DEBE SUPERAR EL 10% DEL PESO CORPORAL**

I.E.S GINÉS  
PÉREZ  
CHIRINOS





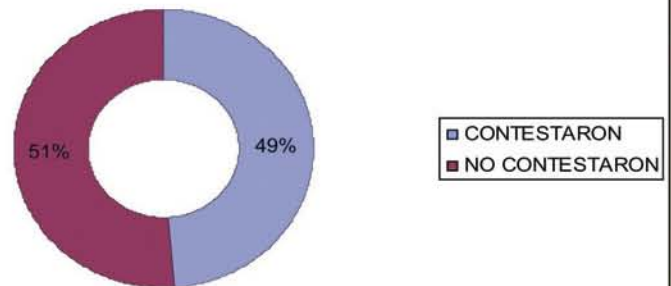
INSTITUTO DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA  
"DOMINGO VALDIVIESO"  
MAZARRÓN

## ¿QUIÉNES DEBEN EDUCAR PARA LA SALUD?

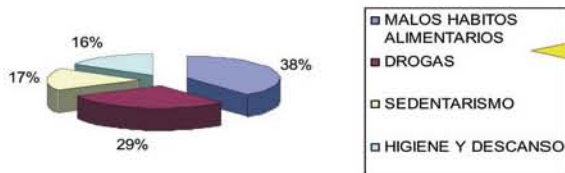
Una encuesta para conocer la realidad  
de un centro escolar con 84 profesores

### ¿CUÁNTOS PROFESORES/AS CONTESTARON LA ENCUESTA?

#### GRADO DE PARTICIPACIÓN DEL PROFESORADO



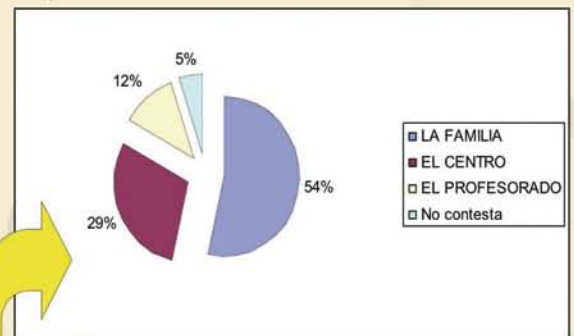
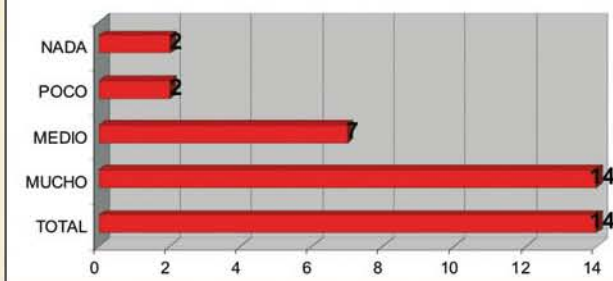
#### HÁBITOS POCO O NADA SALUDABLES



### ¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE LOS ALUMNOS/AS QUE LES PARECEN MENOS SALUDABLES AL PROFESORADO?

### ¿SE COMPROMETEN LOS PROFESORES EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

#### GRADO DE COMPROMISO



### ¿QUIÉNES DEBEN DE EDUCAR PARA LA SALUD?

### PROPUESTAS PARA HACER UN INSTITUTO MÁS SALUDABLE.

1. Colocar papeleras de recogida selectiva cerca de la cantina.
2. Evitar el uso del papel de aluminio.
3. Mejorar la limpieza del centro.
4. Ofrecer alimentos más saludables en la cantina.
5. Fomentar las actividades deportivas.
6. Sustituir el uso de cuadernos por hojas de archivador.
7. Tener unidad de criterio y actuación del profesorado.
8. Organizar charlas sobre hábitos saludables.

### SIN EMBARGO, HAY UN PROBLEMA ...

3 profesores integran la comisión  
de educación para la salud.  
Un alto porcentaje del profesorado  
no muestra ningún interés  
por estos temas.

Irene Méndez Diego



## I.E.S. Felipe II, Curso 2007-08

Estimados compañeros/as:

Los **Objetivos** han sido identificar las Actividades que realizan los alumnos del I.E.S. Felipe II de Mazarrón, en su Tiempo Libre y motivar a la práctica de Actividades de Tiempo Libre saludables.

En la **Metodología** se han elaborado 100 Fichas de los cuestionarios que han realizado los alumnos del I.E.S.: E.S.O. y Bachillerato. Se ha realizado una exposición con los materiales trabajados.

Referente a los **Resultados**, los alumnos realizan diferentes actividades saludables en su tiempo libre, incluidos los inmigrantes, que son el 27% de los alumnos del I.E.S. La mayoría de los alumnos elige, al menos, una actividad deportiva. Muchos alumnos han ampliado sus opciones de Actividades en el Tiempo Libre.

Finalmente llegamos a la **Conclusión** que es importante recordar la amplísima oferta de un Tiempo Libre bien aprovechada y que les proporcione Salud al Cuerpo y a la Mente. Con actividades motivadoras, deben trabajarse estos contenidos, con los alumnos, con cierta frecuencia.

Saludos desde Mazarrón, los **Autores**:

Antonia Navarro Rodríguez, Antonio Domene Picón, Mariana Chillón Garzón, Alberto J. Caro Rosillo, Andrés Piña Blaya, F. Pascual Sánchez Hernández.

(Balmora - Playa Ayuntamiento- I.E.S.)



PLAN DE EDUCACIÓN

PARA LA SALUD EN LA ESCUELA- Eps

REGIÓN DE MURCIA



T  
I  
E  
M  
P  
O  
  
L  
I  
B  
R  
E

**SALUDABLE**

en Mazarrón



El mejor viaje: El viaje de tu vida  
La mejor aventura: La aventura de tu vida  
El héroe de la aventura eres tú  
Tú decides

Otros valores: amistad,  
Amor, trabajo, dignidad,  
valentía....  
El dinero, por si solo  
No da la felicidad

Vive la vida al 100%  
Con los 5 sentidos  
Que no te atonten

Los alumnos del IES Felipe II  
Te sugerimos 100 actividades  
Para un tiempo libre saludable

No contaminemos la playa,  
No contaminemos las ramblas,  
ni nuestra mente. Sin drogas.  
Tienen muchos efectos secundarios



# I.E.S. RAMÓN ARCAS MECA (Lorca)



## SALUD Y CONVIVENCIA

**AUTORES:** Navarro Rodríguez, Jaime; Navarro Pinero, Isabel M<sup>a</sup>; Periago Lorca, Nieves; Ruiz Alcolea, Ana M<sup>a</sup> D.; Ortuno Casas, Juan; Montero Camarena, Pilar.



Quiérete como eres y  
"pasa de las modas"



Un buen empleo del  
tiempo libre mejora  
nuestras relaciones



El mejor condimento de la  
comida es una buena  
compañía



Limpieza, orden y  
poco ruido nos  
hacen el trabajo  
agradable



El cuerpo es la  
expresión de una  
persona y merece  
todo nuestro respeto



Evitemos riesgos  
y asumamos  
nuestros actos



Si tengo información, podré  
decir no



Si estoy a gusto  
conmigo mismo  
estaré a gusto con  
los demás



No todo lo que  
quieren vendernos  
nos hace falta



# I.E.S. RAMÓN ARCAS MECA (Lorca)



## INTERVENCIONES SOBRE LA CONVIVENCIA EN NUESTRO I.E.S.

**AUTORES:** Navarro Rodríguez, Jaime; Navarro Pinero, Isabel M<sup>a</sup>; Periago Lorca, Nieves; Ruiz Alcolea, Ana M<sup>a</sup> D.; Ortuno Casas, Juan; Montero Camarena, Pilar.

### DOCUMENTOS

Revisión y  
actualización

Conocimiento y  
aplicación

Normas sencillas y aceptadas  
por todos

Protocolos de actuación  
en conflictos

### ORGANIZACIÓN DEL CENTRO

Criterios de organización  
de los grupos

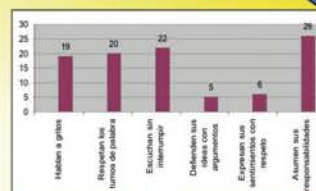
Distribución de los  
espacios

## HABILIDADES SOCIALES

Responsabilidad

Asumir las responsabilidades  
individuales y de grupo es  
fundamental para la mejora de  
la convivencia.

Encuesta



Relación con  
los alumnos

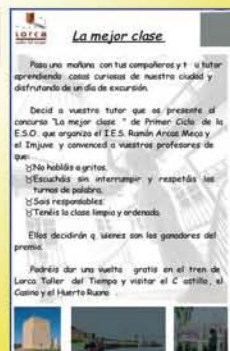
Relación con  
los padres

Los docentes deben  
contar con las  
habilidades sociales  
necesarias que  
favorezcan el  
desarrollo de su labor.

Premio a la mejor  
clase en el primer ciclo

Control del estrés

El estrés. Prevención de la  
ansiedad. Técnicas de  
relajación.





# PROYECTO HÁBITOS SALUDABLES



ALCANTARILLA  
Murcia

Como colofón a las actividades complementarias y extraescolares realizadas a lo largo de todo el curso, entre los días 21 y 25 de abril se celebró la **"SEMANA DE LA SALUD"**, en la que se abordaron con los alumnos en horario lectivo (dos o tres sesiones) temas de tanta actualidad como **prevención de hábitos nocivos** (1º ESO), **nutrición** (2º ESO), **sexualidad y VIH/SIDA** (3º ESO), **autoestima y habilidades sociales** (4º ESO).



Además, se organizó un segundo **"DESAYUNO SALUDABLE"** tras el celebrado el pasado mes de enero, en el que se incluyeron algunos de los ingredientes que deben estar presentes en cualquier desayuno: lácteos, zumos, frutas diversas, tostadas, cereales, jamón serrano, tomate rallado, aceite y sal. Desayunaron todos los alumnos del centro, en torno a los 750, y todos los miembros de la comunidad educativa que así lo desearon.



Este proyecto pretende fomentar en nuestros alumnos la adquisición y afianzamiento de **HÁBITOS SALUDABLES**. Aumentar la **participación en actividades de ocio activo**, reducir el consumo de **sustancias nocivas** y mejorar las pautas alimenticias y nutritivas de nuestros alumnos en su vida cotidiana son algunos de los retos a los que nos enfrentamos, siendo conscientes de que se trata de un **problema complejo** y de gran actualidad en nuestra sociedad, en la que los medios de comunicación de masas tienen un papel importantísimo en la configuración de los gustos e intereses relacionados con el cuerpo. La participación activa de todos los sectores de la comunidad educativa permitirá la consecución de los siguientes objetivos:

## OBJETIVOS GENERALES

omentar en los alumnos y, en general, en el entorno de nuestro centro, hábitos saludables relacionados con la adecuada alimentación y nutrición, la práctica cotidiana de ejercicio físico y el uso constructivo del tiempo de ocio.

oncienciar a la comunidad educativa de esta problemática y diseñar alternativas coherentes.

## OBJETIVOS INTERMEDIOS

omentar una alimentación sana y variada basada en la "dieta mediterránea".

oncienciar a nuestros alumnos de la necesidad de desayunar adecuadamente.

romover la práctica regular de actividad física, adaptada a las características y gustos de cada persona.

enerar en nuestros alumnos una actitud responsable ante prácticas nocivas para su salud.

onocer los hábitos de actividad física y deportiva, de nutrición y de consumo de sustancias nocivas, por parte de los alumnos del centro.

mplicar a la comunidad educativa del IES ALCÁNTARA en el presente proyecto.

# I SEMANA DE LA SALUD

A lo largo del curso escolar se ha llevado a cabo un extenso programa de actividades planificadas por los distintos departamentos de coordinación didáctica, especialmente por el de Educación Física, como promotor del proyecto.



Además de las actividades diseñadas para los alumnos, se organizó un **ciclo de conferencias** que versaron sobre sus hábitos alimenticios, los estilos de vida en la adolescencia y el uso activo del tiempo libre, dirigidas a todos los miembros de la comunidad educativa de nuestro centro, al barrio de Las Tejeras donde se sitúa y al municipio de Alcántarilla en general.

**"La alimentación de nuestros hijos"**

**D<sup>a</sup>. ANA MENDOZA BAYONA**

**Diplomada en Dietética y Nutrición**

**"¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo adolescente?"**

**D<sup>a</sup>. MABEL MIRA TOVAR**

**Licenciada en Psicología**

**"Actividad física saludable"**

**D. ANDRÉS FRANCÉS TERUEL**

**Profesor de Educación Física del I.E.S.**

**"Francisco Salasillo" de Alcántarilla**



# ENTRE TODOS MEJORAMOS NUESTRO DESAYUNO

**Autores:** Bueno Ortiz, Isabel María; Saavedra García, Teresa; Barreto Fernández, Antonio; Guzmán Alburquerque, Diego.  
IES Sangonera la Verde. Ctra. Mazarrón, Km. 5. 30833 SANGONERA LA VERDE (Murcia). Telf.968 86 89 85 - FAX 968 86 93 29 e-mail:30013566@educarm.es

## INTRODUCCIÓN

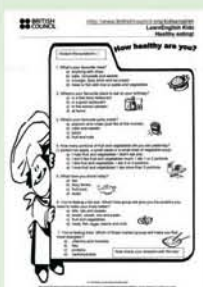
Una alimentación equilibrada contribuye a un estilo de vida saludable. Junto al rol educativo que cumple la familia, las instituciones educativas deben contribuir a fomentar hábitos saludables desde las diferentes áreas de conocimiento. Un desayuno (D) más adecuado, además de contribuir a un patrón dietético más saludable, puede tener una influencia considerable sobre los resultados escolares. Por ello nos planteamos actuaciones encaminadas a modificar dichas costumbres dando cumplimiento al Plan de Educación para la Salud en la Escuela.

## OBJETIVOS

Conseguir que los alumnos: 1. Conozcan los diferentes tipos de nutrientes. 2. Consuman alimentos sanos. 3. Reflexionen sobre importancia de un buen desayuno.

## METODOLOGÍA.

- Población diana: alumnos 1º E.S.O.
- Evaluamos el estado previo mediante cuestionario de 22 preguntas cerradas sobre hábitos alimenticios y actividad física contestado en seno familiar (10.2007). Volvemos a pasar el mismo cuestionario tras la intervención (05.2008).
- Profesores de biología dedicaron dos clases a impartir contenidos sobre distintos tipos de nutrientes y rueda de alimentos.
- Los alumnos elaboraron un modelo de desayuno completo.
- Se dedicaron dos clases de educación plástica a la confección de pirámides alimenticias y paneles con ingredientes sanos.
- En idiomas aprendieron vocabulario relacionado con alimentación.
- Jefatura de Estudios organizó desayunos completos gratuitos al comienzo de la jornada lectiva compartidos con sus tutores.
- El departamento de Lengua convocó un concurso de minirrelatos sobre la nueva experiencia para publicar en revista escolar.
- Los alumnos de 1º de Bachillerato que cursan la materia optativa de comunicación audiovisual realizaron las grabaciones de todo el proceso.



## RESULTADOS. N= 100.



"Cuando nos hablaron del desayuno ideal para cada mañana, me interesó bastante, quería saber en lo que fallaba. Unos días después, cuando ya nos habían comentado lo mejor para desayunar, los nutrientes necesarios, lo que no debíamos comer... los profesores nos dijeron que tendríamos en la cantina un desayuno saludable. Yo bebí un zumo de naranja natural, con dos tostadas con tomate. Además de estar muy bueno, me llenó hasta el recreo" (Paula Aroca 1ºC)

"Ese día nos juntamos todos los alumnos de primero para desayunar y vinieron algunos profesores. Yo me lo pasé muy bien porque era la primera vez que desayunaba con los demás. Desayuné un zumo de melocotón y una tostada con tomate" (Estefanía Iniesta 1ºA)



"Fue un desayuno perfecto. Había de todo: tostadas, frutas, zumo, leche..., todo lo necesario para estar despierto el resto del día. Fue una experiencia estupenda" (María Nicolás, 1ºC)



"Estuvo bien, había cereales, leche, fruta, zumos, tostadas y más cosas, pero lo malo fue que estuvimos muy poco tiempo. Yo ya había desayunado en mi casa, pero es igual volví a desayunar, me comí dos tostadas y dos zumos de piña y después volvimos a clase de inglés" (Antonio José Sánchez, 1ºA)

"A mí me pareció muy bien lo de concienciarnos, porque si tomamos un desayuno poco adecuado nuestra capacidad de rendimiento en clase bajaría y si tomamos uno adecuado podemos rendir lo necesario en clase" (Ana Sau 1ºE)


## CONCLUSIONES

Hemos conseguido implicar a gran parte del profesorado así como mejorar los hábitos alimenticios del desayuno de nuestros alumnos. Continuaremos desarrollando Plan curso próximo en coordinación con Centro de Salud

## HIGIENE POSTURAL


La vida cotidiana exige a menudo adoptar posturas incorrectas y posturas que no favorecen las actividades para el bienestar. Por ello hay que aprender a evitar los hábitos que generan hábitos no saludables y acostumbrarse a adoptar las buenas posturas.

Para disminuir las lesiones por mala postura, hay que aprender a adoptar posturas saludables y evitar las malas posturas. Se trata de aprender a adoptar posturas saludables y evitar las malas posturas. Por ello hay que aprender a adoptar posturas saludables y evitar las malas posturas.




## ¡CUIDA TU ESPALDA!


**Desde la posición boca arriba:**  
Con una pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.




**Con el torso apoyado en el suelo:**  
Con la pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.




**Desde la posición boca arriba:**  
Con una pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.




**Con el pie derecho en el suelo:**  
Con la pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.




**Desde la posición boca arriba:**  
Con una pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.




**Con la pierna flexionada y la otra extendida:**  
Con la pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.




**Con la pierna flexionada y la otra extendida:**  
Con la pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.




**En posición "codo sobre codo":**  
Con la pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.



**Con la pierna flexionada y la otra extendida:**  
Con la pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.



**Con una pierna flexionada y la otra extendida:**  
Con la pierna flexionada y la otra extendida, dobla el torso hacia la izquierda y luego hacia la derecha. En la última posición, el torso se inclina a la izquierda.



**Fernando Ureña Villaverde y Mª Dolores González Gómez.**  
Departamento de Educación Física del I.E.S. Floridablanca de Murcia.  
Diseñadores: Alejandro Rubio Rodríguez.  
Alumnos de 2º de Bachillerato de Artes del I.E.S. Floridablanca de Murcia.



## LA SALUD EN EL AULA: NUTRICIÓN Y FOTOPROTECCIÓN SOLAR

Giménez-Vicente MV, Meoro-Avilés JF, Martínez-Jiménez MV

Instituto de Educación Secundaria de Librilla



### OBJETIVOS:

1. Evaluar el conocimiento de los alumnos sobre nutrición y fotoprotección solar.
2. Educar a nuestros alumnos para que adquieran unos hábitos de vida saludables.

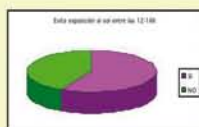
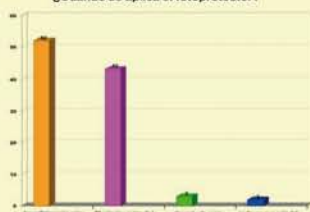
### MÉTODOS:

1. Se estudió los conocimientos que los alumnos tenían sobre nutrición y fotoprotección mediante cuestionarios.
2. Para conseguir que nuestros alumnos adquirieran hábitos de vida saludables se impartieron charlas por un profesional de la salud y un día se realizó un desayuno saludable

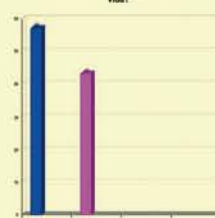
### RESULTADOS:

#### 1. Resultados sobre fotoprotección:

¿Cuándo se aplica el fotoprotector?

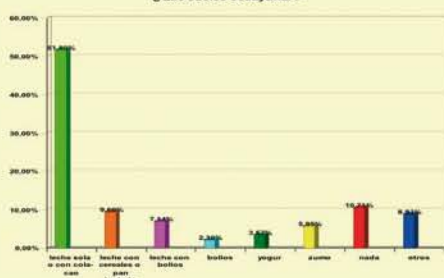


¿Se ha quemado más de 3 veces en la vida?

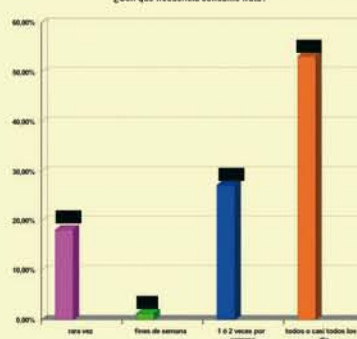


#### 2. Resultados sobre nutrición:

¿Qué sueles desayunar?



¿Con qué frecuencia consume fruta?



### CONCLUSIONES:

Mediante los resultados de las encuestas se observó que un porcentaje importante de los alumnos no evita las peores horas de exposición al sol (12-16h); que muchos se aplican la fotoprotección inmediatamente antes de la exposición al sol desconociendo que es necesario aplicarla antes para que se absorba y que un alto porcentaje se había quemado a lo largo de su vida en más de tres ocasiones.

En cuanto a la nutrición cabe señalar que la mayoría de los alumnos desayuna solamente leche y que un elevado número come fruta en rara ocasión o 1 ó 2 veces por semana.

En definitiva los buenos hábitos saludables deben de construirse desde la infancia ya que influirán notablemente en su vida futura.





# “ESTUDIO DE LA COMPOSICIÓN E IDONEIDAD DEL DESAYUNO Y ALMUERZO DEL ALUMNADO”.

**I.E.S. RECTOR D. FRANCISCO SABATER GARCÍA**  
**Cabezo de Torres**

**PROFESOR REFERENTE**  
PEDRO GARCÍA ZAMORA

**PROFESORADO**  
JUAN CARLOS CABALLERO GARCÍA  
ARACELI GARCÍA BUENDÍA  
Mª ISABEL MARTÍNEZ SÁNCHEZ  
CARLOS LOPESINO VEGA  
JOSE MANUEL MORENO SÁNCHEZ  
Mª JOSÉ VICENT PARDO

**ALUMNADO**  
3º A, B, C, D y E de ESO  
2º B de ESO (Iniciación a la Ciencia)

### HÁBITOS SALUDABLES

	1º, 2º y 3º ESO	4º ESO y BACHILLERATO
¿Te cepillas los dientes después de desayunar?		
¿Masticas bien la comida?		
¿Comes sin hambre?		
¿Sigues alguna dieta?		
¿Desayunas mejor los fines de semana?		
¿Comes más si estás estresado o preocupado?		
¿Realizas algún tipo de actividad físico-deportiva?		

### SALUD

	1º, 2º y 3º ESO	4º ESO y BACHILLERATO
¿Padeces ardor, acidez o estreñimiento?		
¿Tienes normalmente falta de apetito?		
¿Te sientes gordo/a después de comer?		
¿Te quedas con hambre después de comer?		
¿Tienes algún tipo de alergia o intolerancia alimentaria?		
¿Controlas tu colesterol y/o glucemia?		
¿Tienes frecuentes náuseas o vómitos?		

Los alum@s de ambos grupos afirman que desayunan con rapidez aunque mastican bien y mejoran sus hábitos los fines de semana. No suelen comer sin hambre, no comen más porque estén estresados y la mayoría no sigue ninguna dieta (el 20% del ALUMNADO de ESO sí). Por otro lado, el cepillado de dientes se observa que se afianza con la edad y el hábito de realizar ejercicio físico está en torno al 20% (valor muy bajo).

En general no padecen enfermedades asociadas a la nutrición, ni tienen falta de apetito, ni se sienten gordos; no tienen náuseas o vómitos; las alergias son más frecuentes en la ESO (20%); si bien, hay un porcentaje algo superior al 20% que afirma quedarse con hambre a veces.





# COMUNICACIONES EN FORMATO PÓSTER

---

Educación Infantil y Primaria  
Educación Secundaria Obligatoria  
**Otras**









Autores: Martínez Moreno, Fuensanta; Lozano Olivar, Aránzazu; López Alegria, Carmen; Gutiérrez García, José J.  
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

# Situación del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia 2005 - 2010

## Centros adscritos en el curso 2007-2008

CURSO ESCOLAR	CENTROS EDUCATIVOS ADSCRITOS	% CENTROS ADSCRITOS
2006-2007	127	20
2007-2008	108	15,5
<b>TOTAL</b>	<b>237</b>	<b>35,5</b>

## Actuaciones con respecto a la Estrategia Curricular



## Actuaciones con respecto a la Estrategia Participativa

**3. OTRAS DISPOSICIONES**  
Consejería de Educación y Cultura y Sanidad

716 Orden de 29 de diciembre de 2005, conjunta de las Consejerías de Sanidad y de Educación y Cultura, para la coordinación de competencias relativas a la educación para la salud en centros Docentes no universitarios.

Consejería de Educación, Ciencia e Investigación

10292 Orden de 4 de julio de 2007, de la Consejería de Educación, Ciencia e Investigación, por la que se establecen procedimientos en materia de recursos humanos para el curso 2007-2008



Modificación de la Cartera de Servicios de Atención Primaria, con la adecuación del Servicio de educación para la salud al Plan de Educación para la Salud en la Escuela (pendiente de publicación en el BORM).

Decreto por el que se establecen medidas de protección de la salud y fomento de hábitos de alimentación saludable en niños y adolescentes en centros docentes no universitarios (pendiente de publicación en el BORM).

Nombramiento de Responsables/coordinadores en todas las estructuras de referencia: Consejerías, Gerencias de AP, CPRs, Centros Docentes, Centros de Salud y Ayuntamientos

MUNICIPIOS CON GRUPO DE PARTICIPACIÓN SOCIAL CONSTITUIDO	MUNICIPIOS CON GRUPO DE PARTICIPACIÓN SOCIAL EN VÍAS DE CONSTITUCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benid</li> <li>• Orihuela</li> <li>• Los Alcázar</li> <li>• La Unión</li> <li>• Mula</li> <li>• Puerto Lumbreras</li> <li>• Lorquí</li> <li>• Mágina de Segura</li> <li>• Camp</li> <li>• Ricote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguilas</li> <li>• Murcia</li> <li>• Bullas</li> <li>• Lorquí</li> <li>• Alcantarilla</li> <li>• San Juan</li> <li>• Alcantarilla</li> <li>• Alcantarilla</li> <li>• Alcantarilla</li> <li>• Alcantarilla</li> <li>• Alcantarilla</li> </ul>

## Actuaciones con respecto a la Estrategia Formativa

ACTIVIDAD FORMATIVA	EDICIONES	ASISTENTES
• Seminario para nuevos coordinadores docentes de Educación para la Salud, Curso 05-06	2	127
• Seminario para nuevos coordinadores docentes de Educación para la Salud, Curso 06-07	1	130
• Cursos de actualización del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en centros docentes, Curso 06-07	6	100
• Cursos de actualización del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en centros docentes, Curso 07-08	8	120
• Cursos de actualización del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en Atención Primaria y Ayuntamientos, Curso 06-07	5	180
• Seminarios para la implementación del Plan en centros educativos, Curso 06-07	26	600
• Seminarios para la implementación del Plan en centros educativos, Curso 07-08	37	740
• Cursos de metodología de la educación para la salud en la escuela, Curso 06-07	1	10
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>	<b>1.987</b>



## Actuaciones de investigación



## CONSIDERACIONES

- Hay que desarrollar una normativa regional que favorezca las actividades de promoción de la salud en los centros docentes. Para evitar que la educación para la salud de los centros pise en una sola persona es necesario promover tiempos y espacios comunes que faciliten el trabajo en equipo de los docentes.
- La puesta en marcha del Plan, basada en la reflexión de las comunidades educativas sobre los aspectos saludables y no saludables que existen en las mismas, genera una importante demanda de asesoría y apoyo. Se hace evidente la necesidad de aumentar los recursos humanos que destinan las Consejerías para atender la gestión, desarrollo y seguimiento del Plan, dado el volumen de centros adscritos, actividades formativas, etc.
- Es necesario aumentar las ofertas formativas para todos los sectores, con el fin de facilitar la modificación de hábitos y comportamientos de las personas, y mejorar el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo entre las instituciones.
- La formación de la familia es una demanda mayoritaria del colectivo docente.
- Completar los recursos financieros con los inicialmente propuestos para cumplir con los capítulos dedicados a recursos humanos y elaboración de materiales educativos, que facilitarían especialmente la consecución de los objetivos del Plan, es uno de los objetivos a conseguir.
- Es importante destacar la importante apuesta que han realizado algunos Ayuntamientos de la Comunidad Autónoma, con un claro interés en mejorar la salud de sus vecinos. ( Abanilla, Abán, Aguilas, Archena, Blanca, Beniel, Bullas, Cieza, La Unión, Jumilla, Caravaca, Molina de Segura, Lorca, Lorquí, Los Alcázar, Mula, Píego, Puerto Lumbreras y Ricote).



## Estudio sobre prevalencia del consumo de alcohol en adolescentes escolarizados del municipio de Torre Pacheco

Moreno Nicolás, María José

Concejalía de Sanidad, Ayuntamiento de Torre Pacheco

### Introducción

El consumo de alcohol se presenta como uno de los hábitos menos saludables en la población joven. Los estudios demuestran un descenso en la edad de inicio, así como un aumento en los porcentajes de consumidores adolescentes. Todo ello obliga a desarrollar acciones educativas y preventivas. Sin embargo, el desarrollo de este tipo de acciones requiere tener un conocimiento adecuado de las características de consumo de la población a la que se dirige. Con este propósito, en este trabajo se presenta un estudio sobre la prevalencia de consumo de alcohol en adolescentes escolarizados en educación secundaria de los IES del municipio de Torre Pacheco.

### Objetivos

Obtener información sobre la prevalencia del consumo de alcohol en adolescentes escolarizados del municipio de Torre Pacheco. Estos datos permitirán el diseño de acciones de prevención del consumo.

### Metodología

- Instrumentos:** Se diseñó un cuestionario a partir de las encuestas normalizadas del INE.
- Variables:**
  - De naturaleza categórica:
    - Sexo (dicotómica: Chico/Chica).
    - Consumo alguna vez en la vida, en el último año, último mes, consumo semanal, haberse emborrachado alguna vez (dicotómicas: S/N).
    - Percepción personal de consumo (politémica: nada, poco, normal, bastante, mucho).
  - De naturaleza cuantitativa:
    - Edad, edad de inicio en el consumo de alcohol, edad de inicio en el consumo semanal, número de veces que se ha emborrachado en el último mes.
- Sujetos:** 678 alumnos de Educación Secundaria de los IES del municipio de Torre Pacheco.
- Procedimiento:** Se remitió el cuestionario a todos los IES para su administración a alumnos de 3º y 4º ESO, 1º y 2º de Bachillerato y ciclos formativos.
- Análisis de datos:** Se realizaron análisis descriptivos básicos para las variables cuantitativas, análisis de tablas de contingencia para variables categóricas y pruebas t de Student. Para el análisis de datos se utilizó SPSS (v.15).

### Resultados

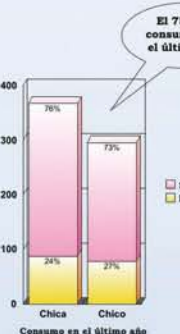
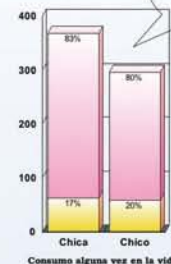
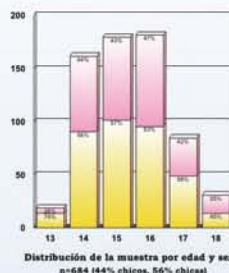
- 8 de cada 10 jóvenes ha consumido alcohol alguna vez en su vida (82% de los adolescentes, 81% de los chicos y 83% de las chicas).
- Algo más de 7 de cada 10 han consumido en el último año (75% de los adolescentes, 77% de las chicas y 74% de los chicos).
- Aproximadamente 5 de cada 10 consumió en el último mes (47% de los encuestados, 49% de los chicos y 47% de las chicas).
- La edad de inicio en el consumo de alcohol se sitúa en los 13,5 años: del 82% de los jóvenes que manifestaron haber consumido alcohol alguna vez en la vida, el 21% lo hizo antes de los 13 años, y el 50% antes de los 14 años. No se aprecian diferencias significativas entre chicas y chicos en la edad del primer consumo.
- Casi 2 jóvenes de cada 10 manifiestan consumir alcohol semanalmente, sobre todo fines de semana: 19% de los encuestados, 20% de los chicos y 18% de las chicas.
- La edad de consumo semanal se sitúa en los 14,5. Por sexos, los chicos manifiestan iniciarse en el consumo semanal, en promedio, a los 14,85 años; las chicas, aproximadamente 6 meses antes, a los 14,28 años. Esta diferencia es estadísticamente significativa ( $t(133)=2,802$ ;  $p=0,006$ ).
- Más de 3 adolescentes de cada 10 manifiesta haberse emborrachado alguna vez. Este porcentaje es algo menor en chicos (32%) que en chicas (36%).
- 16 de cada 100 adolescentes se han emborrachado en el último mes. De entre éstos, los chicos se han emborrachado 2,5 veces (en promedio), frente a las 3 veces de las chicas. Pese a todo esto, los adolescentes del municipio de Torre Pacheco perciben como normal-bajo el consumo que hacen del alcohol.

### Conclusiones

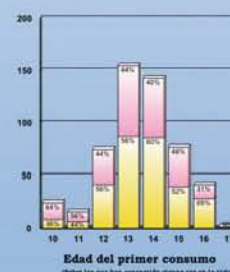
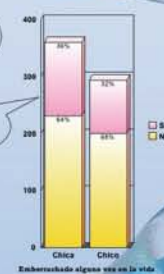
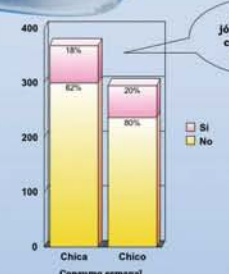
Se aprecia, de forma general, mayores porcentajes de consumo en los chicos, y una edad de inicio más temprana en las chicas. Resulta especialmente llamativo que casi un 20% de los jóvenes consume semanalmente, y que la mitad de éstos se ha iniciado antes de los 15 años. Estos datos, junto con la constatación de que el primer contacto con el alcohol se produce antes de los 14 años, pone de manifiesto la necesidad de desarrollar acciones de prevención especialmente durante el primer ciclo de la educación secundaria.

La tendencia actual en los estudios de consumo en adolescentes se dirige a la identificación de factores de riesgo y factores de protección. Por ello, dichas acciones deberían encaminarse a consolidar los factores de protección, pero sobre todo a desactivar los factores de riesgo [véase el reciente trabajo (2008) de Javier Gil en Revista de Educación (nº 346)].

**Palabras clave:** prevalencia, consumo de alcohol, adolescentes escolarizados, prevención, educación



	Edad del Primer Consumo	Edad de inicio en Consumo Semanal	Número de veces Emborrachado/a
<b>Todos</b>			
N	549	140	227
Mediana	13,000	15,000	0,000
Media	13,459	14,443	1,383
d.s.	1,509	1,400	2,192
<b>Chicos</b>			
N	335	62	93
Mediana	13,000	15,000	1,000
Media	13,277	14,613	1,462
d.s.	1,645	1,582	2,209
<b>Chicas</b>			
N	301	75	129
Mediana	13,000	14,000	0,000
Media	13,619	14,333	1,372
d.s.	1,383	1,245	2,215







## Desayuno saludable en colegios del municipio de Torre Pacheco

Moreno Nicolás, María José  
Concejalía de Sanidad, Ayuntamiento de Torre Pacheco

### Introducción

La Región de Murcia es la tercera comunidad autónoma con mayor prevalencia de obesidad infantil. El 80% de las madres consideran que la alimentación infantil es fundamental, aunque un 66% desconocen si sus hijos se alimentan de forma saludable. Estos datos obligan al desarrollo de actividades para fomentar la alimentación saludable en colectivos jóvenes. Siendo el desayuno una de las comidas más importantes del día, se ha desarrollado esta actividad de Desayuno Saludable en Colegios del municipio de Torre Pacheco, para niños de 1º de primaria y sus padres. ¿Por qué con los padres? Fomentar una alimentación saludable, en condiciones ideales, consiste en adquirir hábitos de alimentación. Por otra parte, las edades tempranas son las más adecuadas para consolidar hábitos. Por último, el tipo de desayuno (así como de la alimentación en general) depende de los padres. Así pues, desarrollar este tipo de actividad con los niños, como destinatarios, y con los padres, como agentes, es incidir de manera más efectiva en generar estilos de alimentación más saludables.

### Objetivos

- Enseñar a los niños cómo debe ser un desayuno adecuado.
- Concienciar a los padres de los beneficios de una alimentación saludable.
- Facilitarles pautas para la adquisición o modificación de hábitos relacionados con la alimentación.
- Orientarles sobre un desayuno equilibrado.

### Metodología

- Invitación a los colegios para participar en la actividad.
- Invitación a los padres.
- Difusión publicitaria de la actividad.
- Desarrollo de la actividad:
  - Desayuno saludable para niños y padres (leche, fruta pelada y troceada, cereales, pan, tomate rallado, aceite de oliva virgen extra y bizcocho casero).
  - Charla informativa sobre alimentación saludable y hábitos de alimentación, impartida por una diplomada en Dietética y Nutrición Humana bajo el título "La Alimentación de tus hijos. Una estrategia de Prevención".
  - Entrega de una guía sobre alimentación saludable (editada por la Consejería de Sanidad).
  - Entrega de un folleto sobre Desayuno Saludable (editado por el Ayuntamiento de Torre Pacheco).
- Se invitó a la Asociación de Diabéticos de Torre Pacheco a colaborar en la organización de la actividad, dado el carácter directo entre hábitos de alimentación, sobrepeso y diabetes.
- Se invitó a comercios locales a colaborar como patrocinadores de la actividad, suministrando los distintos productos.

### Resultados

6 centros educativos participaron en el proyecto:

- CEIP Fontes
- CEIP Ntra Sra del Rosario
- CEIP San Antonio
- CEIP Virgen del Pasico
- CEIP Garre Alpañez
- CEIP San Cayetano

En total, participaron 366 alumnos y 122 padres.

Se recogieron impresiones de los padres acerca del desayuno. Entre los más frecuentes son de destacar:

- "¿Mi hijo/a comiendo fruta? No me lo puedo creer."
- "La verdad es que no dedicamos tiempo al desayuno, con lo importante que es."

Durante la charla, los padres tuvieron la oportunidad de resolver dudas sobre la alimentación infantil, así como de conocer la importancia que un desayuno tiene como soporte energético para el rendimiento escolar.

Uno de los colegios, decidió repetir la actividad, organizada por el propio colegio, para los alumnos de todos los cursos.

### Conclusiones

La actividad ha resultado de gran interés para los padres, así como para los propios colegios. Los padres deberían ser objeto de este tipo de acciones, ya que son agentes directos en el desarrollo de hábitos de alimentación, especialmente en edades tempranas.



Palabras clave: alimentación saludable, desayuno, hábitos alimenticios, centros educativos, primaria, padres



## V JORNADA DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA

### AUTORES:

Manuela Morote Montiel, Antonio Yelo Saorín, Joaquina Salmerón Álvarez, Pedro Herrera Buendía, Mariano Albarracín Marín-Blázquez y Diego López Alarcón

Centro de trabajo: Ayuntamiento de Cieza. Plaza Mayor nº 1. Cieza

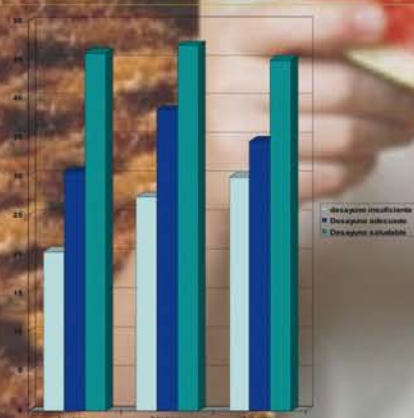
### INTRODUCCIÓN

A partir de la puesta en marcha del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en algunos centros educativos del municipio de Cieza, el Ayuntamiento convocó en una primera reunión a los coordinadores docentes de EpS, a las AMPAS correspondientes y a la responsable del equipo de AP en marzo de 2008.

### METODOLOGÍA

Tras esta primera toma de contacto, se han celebrado tres reuniones hasta junio.

Después de estudiar los instrumentos de observación elaborados en la Consejería de Sanidad, se seleccionan determinados ítems referidos a alimentación e higiene, para volver a valorarlos por los claustros respectivos.



### RESULTADOS

En la última reunión se definieron los objetivos y actividades que se trabajarán el próximo curso.

Asimismo, se ha impulsado desde este Grupo la creación de Escuelas de Madres y Padres en EpS y la importante aportación que se puede hacer desde el Centro de Salud para invitar a asistir a la misma a las familias.

### CONCLUSIONES

Ha existido total disponibilidad para la asistencia a estas reuniones en los horarios de celebración de las mismas y muy buena predisposición al trabajo conjunto en el municipio.



**SODATLUSR-A-GOFODD-M-ZHKOJVO-OZ-ZHKOJVO-Z**

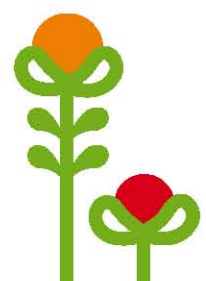




# COMUNICACIONES ORALES

---

**Educación Infantil y Primaria**  
Educación Secundaria Obligatoria





# EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

## Alimentación y Salud

Ana M<sup>o</sup> García Marín, Tomás Luis Quiñonero Morossoli.  
CEIP Las Lomas. Águilas.



Durante todo el curso se está trabajando como centro de interés "Hábitos saludables de alimentación y nutrición" en los diferentes ciclos desde Infantil hasta 6<sup>o</sup> de Primaria.

Se han realizado encuestas relativas a los hábitos de alimentación (tanto en casa como en el colegio) y hemos estudiado las propiedades nutritivas de los alimentos saludables. Al mismo tiempo iniciamos esta actividad con la colaboración del Centro de Salud Águilas-Sur desde el que vinieron un pediatra y 2 enfermeros a dar charlas a las familias y a los propios niños.

Así mismo se realizan actividades globales que implican a toda la comunidad educativa haciéndola coincidir con "La Castañada", "La Navidad", "El

Carnaval" y "El día de la Región". Se aprovecha cada día de fiesta para trabajar alimentos típicos y saludables de la Región y de Águilas.

En Educación Infantil se elige un alimento al mes para trabajar mediante proyectos globalizados a través de todas las áreas. Se han mantenido reuniones con los padres para pedirles colaboración e implicación en los objetivos de nuestro Plan de Salud en temas como desayuno sano, día de la fruta semanal, evitar chucherías en los cumpleaños....

De todas estas actividades se aportaran documentos gráficos a través de una presentación de Power Point.

## Análisis de la situación del centro en cuestiones de alimentación y nutrición

M<sup>o</sup> Ángeles Melenchón Martínez y grupo de trabajo de profesores de EpS en el centro.  
CEIP Joaquín Tendaro. Águilas.



### Introducción:

En este curso 2007-2008 hemos realizado estudios para conocer la situación de la Educación para la Salud en nuestro centro respecto al tema de alimentación y nutrición. El empezar por este apartado ha sido debido a la necesidad detectada de mejorar desde la escuela la alimentación y la nutrición de nuestros alumnos/as.

### Objetivos:

Informar sobre los estudios realizados y los resultados obtenidos.

### Método:

Exposición mediante Power Point del análisis de la

situación.

### Resultados:

Búsqueda de soluciones a los problemas que demandan todos los profesionales implicados en EpS.

### Conclusiones:

El análisis de la situación nos indica la necesidad de obtener herramientas útiles que formen y conciencien al alumnado en la mejora de sus conductas y conocimientos y que éstos les ayuden a ellos, a sus familias y, en general, a toda la comunidad educativa, a adquirir y fomentar estilos de vida saludables.

## Alimentación saludable

Purificación Andreo Sevilla.

CEIP Ginés Díaz - San Cristóbal. Alhama de Murcia.



### Introducción:

Elección Objetivo (Claustro): "Mejorar alimentación alumnos, incidiendo desayuno saludable".

### Metodología:

- ♥ Inserción en programaciones y planificación anual de las actividades.
- ♥ Trabajo en equipo (investigación-análisis situación): coordinador de salud-coordinadores ciclo docentes; profesores alumnos: profesores padres; padres alumnos.

### Resultados:

#### 1º TRIMESTRE (MOTIVACIÓN):

♥ **Objetivo:** "Presentar a la comunidad educativa la decisión tomada por el equipo docente y motivación".

#### ♥ Actividades de motivación:

- **Infantil -1º ciclo:** UD "Desayuno con mantel" (desayuno con padres).
- **2º ciclo:** "Por la boca vive el pez" (degustación alimentos).
- **3º ciclo:** "Día Europeo de la alimentación y la comida sana" (idem).

#### 2º TRIMESTRE (CUESTIONARIOS: ANÁLISIS-CONCLUSIONES):

#### ♥ Objetivos:

- "Conocer postura familias frente alimentación hijos (importancia dada; actuación; conocimientos...).
- "Adquirir conocimientos alimentación saludable".

#### ♥ Actividades:

- Elaboración cuestionarios por alumnos con familias; Infantil -1º ciclo y 2º-3º ciclos.
- **1º y 2º ciclos:** "Laura y compañía comen

sano" (Power Point - alumnos. Coordinación biblioteca).

- **3º ciclo:** "El comi-sani" (adquisición conocimientos juegos investigación alumnos coordinación biblioteca/ aula-informática).

#### 3º TRIMESTRE (ACTUACIÓN Y COMUNICACIÓN)

#### Actividad 1:

♥ **Objetivo:** Recoger-analizar datos cuestionarios, por alumnos-profesores.

#### ♥ Actividades:

- Recogida de información individualmente (alumno comprueba cómo se alimenta) y en grupo (gráfico de barras), para información aula-centro.
- Reflexión grupal y toma decisiones, reforzando lo correcto y mejorando erróneo. Exposición resultados-conclusiones. Inclusión acuerdos en PEC.

#### Actividad 2:

♥ **Objetivo:** Fundamentar actuaciones centro con charlas padres, por profesionales nutrición, medicina y psicología.

#### ♥ Actividades:

- 1ª Concienciación alimentación.
- 2ª Consecuencias en niños mala alimentación.
- 3ª Pautas de actuación.

#### Actividad 3:

♥ **Objetivo:** Mostrar centro desayunos saludables y variados.

♥ **Actividad:** Planificación desayunos y ofrecimiento por el centro, colaboración padres y empresas locales: "Semana desayuno saludable"

#### Conclusiones:

Investigación y reflexión Comunidad Educativa sobre alimentación sana, reforzando y aprendiendo, para adoptar finalmente medidas correctoras de actuaciones errores.



## Relación entre el Índice de Masa Corporal (IMC) en escolares de etnia gitana e inmigrantes marroquíes y la práctica de actividad física fuera del centro escolar.

Jose Miguel Angel Martínez, Juan Carlos Pérez Diéguez.  
CEIP Aníbal. Los Mateos. Cartagena.



### Introducción:

La sociedad del consumo y las nuevas tecnologías han provocado que se reduzcan las horas de práctica de actividad física (AF) y de juego de los niños<sup>1</sup> y por consiguiente, el nivel de sedentarismo y sobrepeso u obesidad infantil aumente de manera alarmante.

### Material y método:

Han sido analizados 130 sujetos de 6 a 12 años (n1= 66 niños; n2= 64 niñas) del CEIP Aníbal del barrio marginal de Los Mateos (Cartagena), de los que 86 son de etnia gitana y 44 inmigrantes marroquíes.

### Resultado y discusión:

De la muestra, el 36% padece sobrepeso/obesidad. De los alumnos cuyo IMC no es saludable, el 55% es obeso, y el 45% tiene sobrepeso. De este 55%, el 92% son de etnia gitana. Del total de los alumnos de etnia gitana, el 41% presentan sobrepeso/obesidad, frente al 25% de alumnos marroquíes.

De los 46 alumnos con sobrepeso/obesidad, el 76% son alumnos de etnia gitana, y el 24% alumnos marroquíes. El 65,21% de los alumnos con un IMC no saludable no practica ningún tipo de AF fuera del centro.

### Conclusiones:

Los datos muestran que los alumnos con un IMC saludable realizan una mayor AF fuera del centro que aquellos alumnos con sobrepeso/obesidad. Existe una mayor tendencia al sobrepeso/obesidad en chicas que en chicos de etnia gitana. Lo contrario que ocurre con alumnos marroquíes, donde son ellos quien tienden a ser más obesos. Se puede manifestar que el género y la nacionalidad y/o la etnia influyen en la prevalencia de sobrepeso/obesidad en escolares del CEIP Aníbal.

<sup>1</sup> En la siguiente investigación se utilizan nombres genéricos como "alumno", "educador", "profesor", "niño", etc., que de no indicarse de forma específica lo contrario, siempre se referirán a varones y mujeres.

## Educación y hábitos alimenticios en el alumnado de infantil y primaria

M<sup>a</sup> Rosa Sánchez Clavel, María Sánchez Meroño, M<sup>a</sup> Ángeles Artés García, Elena Saura Cutillas, Gloria Serna Ramírez, Andrés Rosique Codina  
CEIP Fernando Garrido. Canteras. Cartagena.



Durante el presente curso escolar, se ha llevado a cabo en el centro un seminario del Plan de Educación para la Salud, donde a partir de unos objetivos propuestos, hemos analizado la situación sobre la alimentación y sus hábitos entre nuestro alumnado.

Para ello hemos realizado una encuesta que les ha sido entregada a los padres para conocer ¿qué tipo de alimentación realizan sus hijos?, ¿en qué entorno se realiza?, ¿qué hábitos sobre alimentación trabajan desde el hogar?.

En nuestro Centro además de informar a los alumnos y padres sobre qué alimentos son los más saludables y como se puede llevar a cabo una dieta equilibrada, realizamos "el día de la fruta" el cual consiste en que un día determinado de la semana los niños/as traerán para almorzar una pieza de fruta. De esta

manera se le obliga a tomar como mínimo una pieza de fruta a la semana que, aunque nos parece escaso, es una forma de introducirles para que coman fruta.

A través de los datos analizados, a simple vista, se puede apreciar cómo es la alimentación entre nuestro alumnado, siendo esta bastante satisfactoria. Aunque los datos han sido enviados a un especialista ya que consideramos que es la persona más indicada para interpretarlos de forma objetiva.

Para el próximo curso se plantea seguir trabajando la alimentación elaborando un dossier más amplio sobre la materia y formando e informando a los padres y madres, dando unas orientaciones sobre una alimentación equilibrada, hábitos que se pueden trabajar desde el hogar a modo de charlas o pequeños talleres.

## Por una escuela saludable

Rosa María García Molina, Pablo Antonio Alcolea Sánchez.  
CEIP "Juan XXIII. Abarán.



Partiendo de las decisiones de salud adoptadas en Claustro y de los objetivos de centro de Educación para la salud obtenidos del análisis de la realidad realizado el curso pasado, se decidió dividir el trabajo en 3 sectores.

Hemos trabajado mediante charlas "primeros auxilios" con el sector padres, alimentación y medio ambiente con el sector alumnos y alimentación y cuidados personales a través de formación en centros con el sector profesorado.

También el claustro ha analizado el documento sobre intervenciones en educación para la salud seleccionando contextualizando y definiendo de forma clara por ciclos aquellos objetivos, actividades

e información a las familias necesarias para subsanar las necesidades detectadas en el centro.

Los resultados han sido óptimos por haberse alcanzado los objetivos propuestos, incluso hay peticiones de continuidad por parte de los padres para el curso 2008/2009: Se intentará continuar con los "primeros auxilios" en casa y en el colegio e informar correctamente sobre la vacuna VPH. Como conclusión destacar el aspecto positivo de la participación del claustro al 100%, la respuesta receptiva por parte de los padres y el compromiso de continuidad por parte del colectivo.

La exposición Power Point será para reflejar el nivel informativo de lo desarrollado.



## II Seminario de Salud en el CEIP Alfonso X el Sabio

Carmen Serrano Martínez, Fernando Aguirre Núñez, Ana Molina Cañete, Elsa Mangut Serrano, Laura Pérez Rodríguez, Sandra López Asensio.

CEIP Alfonso X el Sabio. La Unión.



### Introducción:

Dadas las necesidades de nuestros alumnos/as en cuanto a higiene y alimentación saludable se refiere\* hemos realizado unas actividades basándonos en el decálogo del centro adaptándolo al alumno según nivel.

### Objetivos:

- ♥ Modificar los hábitos higiénicos del alumnado y concienciar a los padres.
- ♥ Desarrollar y aplicar el decálogo de higiene.
- ♥ Hacer participe a toda la comunidad educativa del proyecto.

### Metodología:

En primer lugar, hemos elaborado decálogos (a gran tamaño) con distintos materiales.

También se dedicaron jornadas a: "Día de la Boca Sana", con distintos talleres, todos ellos con actividades adaptadas. "Día del Desayuno Saludable" con apoyos de las madres en Educación Infantil,

"Carnaval de Alimentos" y "Escuela de padres" centradas en las actividades realizadas referidas a salud buco-dental y alimentación.

### Conclusiones:

El alumnado y el claustro de profesores han estado muy motivados durante la puesta en marcha de las actividades de este segundo Seminario de Salud. Esto ha propiciado un mejor cuidado de la higiene personal de los alumnos y una mejora notable de los hábitos alimenticios de los mismos. No se han recogido datos objetivos sobre estas actividades concretas. Consideramos que la implicación de todo el claustro, la respuesta de los padres en participación y lo positivas y atrayentes que han resultado para nuestros alumnos es de suponer que son positivas.

Tanto alumnado como familia han aceptado satisfactoriamente tanto la metodología novedosa como los contenidos tratados en las diferentes actividades del Seminario.

\* según datos objetivos recogidos el curso anterior.

## Web Quest: Día de la Alimentación "Desayuno Saludable"

Sonia Macanás Alfonso, Álvaro Villanueva Jiménez, María Dolores Sanz Rodríguez.

CEIP N<sup>º</sup> S<sup>a</sup> de los Ángeles. El Esparragal. Murcia.



### Introducción:

La infancia es quizá el mejor momento para instaurar unos hábitos alimenticios correctos. Para ello es fundamental abordar esta tarea contando con las familias pues son los auténticos promotores de la alimentación saludable de sus hijos/as. Dentro de los objetivos programados para este curso en nuestro Plan de Educación para la Salud, y que

aparecen recogidos en la PGA y a su vez en el PEC, destacaríamos como iniciales y muy importantes el de mejorar, por un lado, los hábitos alimenticios de los alumnos comenzando por los tiempos de recreo; y por otro, mejorar las relaciones de convivencia entre padres/madres, profesorado y alumnado aumentando los canales de comunicación.

La presencia de estos objetivos, así como el interés

por desarrollar una actividad de estas características, se fundamenta en la detección de alumnado que asiste sin desayunar al centro, y que se alimentan en el recreo de "chucherías" y bollería industrial. La escasez de tiempo por las mañanas, así como la falta de información sobre la importancia de un hábito de desayuno saludable, ha hecho que numerosas familias no dediquen el tiempo necesario ni ofrezcan los aportes adecuados para comenzar el día de una forma sana.

De ahí la necesidad de "enseñar a los/as alumnos/as la importancia del empleo de una dieta adecuada, variada y equilibrada".

### **Metodología:**

La metodología empleada para llevar a cabo este proyecto ha estado enmarcada en todo momento por la utilización de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación. Así, se ha planteado trabajar en dos fases bien diferenciadas:

#### **1ª FASE:**

En este primer periodo de trabajo con el alumnado se utilizó como hemos dicho anteriormente las NNTT. Para ello, con Segundo y Tercer Ciclo se desarrolló una WebQuest titulada "Desayuno Saludable". La utilización de este tipo de trabajo nos proporciona una herramienta muy útil, donde se conjuga el trabajo cooperativo con el aprendizaje constructivista, todo ello mediante la utilización de Internet.

En dicha actividad el alumnado tuvo que investigar sobre porque es importante el desayuno, cuales son los beneficios que les reporta, cuales son los efectos negativos que tiene el no desayunar, que alimentos debe incluir para que sea saludable y por último de que alimentos no se debe abusar.

También con primer y segundo ciclo se utilizó las NNTT. Así se confeccionó una Web Educativa, también titulada "Desayuno Saludable". En esta Web se le presenta al alumnado una serie de páginas secuenciadas, donde se les expone la importancia

del desayuno, los beneficios, los alimentos que deben tomar y de que alimentos no deben abusar. Por último, tienen una batería de ejercicios interactivos, en la que se pone a prueba los conocimientos que hayan adquirido anteriormente, después de haber realizado una lectura de cada una de las primeras páginas de la Web.

#### **2ª FASE:**

Esta última fase, corresponde al Taller realizado con todo el alumnado de Desayuno Saludable. Para ello se contó con la colaboración del AMPA del colegio que adquirió los alimentos necesarios para la puesta en marcha del taller. En dicha actividad el alumnado desayunó en el centro y cada grupo en su aula. También se distribuyó profesorado de apoyo junto con los tutores del grupo. Antes de iniciar el desayuno, se les hacía una serie de comentarios sobre aspectos relacionados con el desayuno y que fueron trabajados a través de la WebQuest y de la Web Educativa, en el que se comprobó en todo momento, que el alumnado había adquirido con gran satisfacción todos los conocimientos trabajados.

### **Resultados:**

En cuanto a los resultados obtenidos podemos concluir diciendo que han sido satisfactorios, puesto que se les ha presentado la actividad de una forma atractiva y novedosa, obteniendo una gran participación e implicación del alumnado.

### **Conclusión:**

Con esta actividad hemos pretendido animar a nuestro alumnado por un lado que sugieran algunas formas diferentes de hacer las cosas con el fin de mejorar la actividad, y por otro lado valorar la importancia que tiene realizar un desayuno saludable, y que han podido constatar a través de la Red.



## Abecedario de la Salud

Susana Moreno Barba.

CEIP Nuestra Señora de la Antigua. Monteagudo. Murcia



### Objetivos:

- ♥ Capacitar a los alumnos para participar activa y responsablemente en la creación y gestión de su salud.
- ♥ Conocer y apreciar su propio cuerpo y utilizar el conocimiento sobre el funcionamiento y sobre sus posibilidades y limitaciones para afianzar hábitos autónomos de cuidado y de salud personal.
- ♥ Reconocer situaciones y conductas que pueden implicar peligros o riesgos y ser capaces de enfrentarse a ellas con responsabilidad.
- ♥ Conocer e interiorizar las normas básicas para la salud: higiene, alimentación, cuidado corporal, etc.
- ♥ Despertar y estimular el interés y el gusto por el deporte como medio para alcanzar una vida saludable y para el fomento del compañerismo, la amistad y la solidaridad.

### Contenidos:

- ♥ El agua, fuente de salud.
- ♥ La alimentación sana
- ♥ La precaución y la prevención.
- ♥ El ejercicio físico.
- ♥ La protección del propio cuerpo.

### Metodología:

Cada semana se introduce una letra del abecedario, proponiéndose con ella una palabra relacionada con la educación para la salud.

Cada tutor trabaja en clase el tema en algún momento puntual de la semana, o de forma continuada, durante toda ella.

Al final de la semana se recogen las manifestaciones plásticas y escritas de los alumnos y alumnas.

La metodología será activa, lúdica y participativa, sobre todo, teniendo en cuenta que los contenidos sobre la educación para la salud no se pueden imponer. Se trata más bien de convencer de los beneficios de conductas saludables.

### Evaluación:

Se irá evaluando el proyecto sobre la marcha. Se convocarán reuniones mensuales, para un seguimiento adecuado.

## Las Tecnologías de la Información y Comunicación aplicadas a la Educación para la Salud

Isabel Mª Sánchez Lermas; Carolina Alcón Rubio.

Escuela de Educación Infantil Nº1. San Pedro del Pinatar. Murcia.



### Introducción:

El centro consta de seis unidades (dos aulas de cada nivel) y diez maestras.

Durante este curso 2007/2008 continuamos con el Proyecto de Educación para la Salud iniciado el pasado curso.

Del análisis de la realidad llevado a cabo se sacaron las siguientes conclusiones:

1. Desayunan poco (leche con cacao y algo de bollería)

2. Un 25% toman biberón para desayunar

3. Su dieta es poco variada.

Por ello nos hemos propuesto los siguientes objetivos:

- ♥ Realizar un desayuno equilibrado y completo.
- ♥ Conocer la necesidad de tener una dieta variada.
- ♥ Adquirir hábitos alimenticios saludables.

### Metodología:

Para llevar a cabo este plan hemos formado un equipo de coordinación integrado por la totalidad del claustro, el conserje y el AMPA.

Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para trabajar los contenidos de una forma atractiva y motivadora.

Colaboración de la familia para desarrollar hábitos y ponerlos en práctica en su vida cotidiana.  
Algunas de las actividades realizadas son:

- ♥ Desayunamos en el colegio.
- ♥ Búsqueda en Internet de información.
- ♥ Utilización del procesador de texto para escribir lo aprendido.
- ♥ Juegos on line.
- ♥ Power Point: ¿Qué he desayunado?
- ♥ Concurso fotográfico: "Mi desayuno".

### Resultados y conclusión:

Destacamos un alto índice de participación y motivación de alumnos y padres.

Observamos modificación de hábitos alimenticios: toman un desayuno completo, traen almuerzo variado.

Como conclusión existe un pequeño porcentaje de alumnos/familias que necesitan seguir trabajando estos hábitos.

Daremos respuesta a esta y otras necesidades en nuestro próximo proyecto.

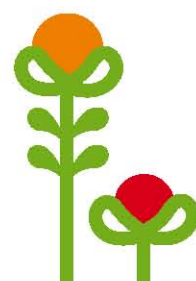




# COMUNICACIONES ORALES

---

Educación Infantil y Primaria  
**Educación Secundaria Obligatoria**







# EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

## Revista “Saludable.es”

Francisca Saorín Palazón, Gabriel Martínez Valverde.  
*Grupo de Participación Social. Los Alcázares.*



### Introducción:

Saludable.es es una publicación de periodicidad trimestral en la que colaboran todos los centros educativos del municipio de Los Alcázares junto con la Concejalía de Educación del Ayuntamiento y el Área Comarcal de Salud de Cartagena dependiente de la Consejería de Sanidad. La revista recoge aquellas actividades, experiencias y buenas prácticas que se realizan en el ámbito de la salud. La revista nació en el curso escolar 2002/03 como una actividad más dentro de las realizadas por el “Grupo de trabajo de educación para la salud” y se ha venido editando sin interrupción hasta este momento. Está subvencionada por la Consejería de Sanidad y el Ayuntamiento de Los Alcázares.

### Objetivos:

- ♥ Dar a conocer a toda la comunidad educativa las prácticas, actividades y experiencias que se realicen en los centros educativos en el ámbito de la salud.
- ♥ Favorecer la coordinación entre los centros educativos junto con las demás instituciones que trabajan en la educación para la salud (AMPAS, Centro de Salud, Ayuntamiento...)

### Metodología:

Los coordinadores de salud de cada centro educativo, junto con el resto de componentes del grupo (representante de la Guardería Municipal, trabajadora social y enfermera del centro de salud, y representante del Ayuntamiento), se reúnen periódicamente para aportar las noticias, actividades y artículos a publicar.

### Conclusiones:

Es una experiencia única en la Región que favorece la coordinación entre los centros, entre éstos y los diversos estamentos que trabajan en la educación para la salud así como una vía de comunicación y difusión para toda la comunidad educativa.



## **El peso de las carteras de los escolares ¿Sólo interesa al comienzo del curso? Actuaciones en el IES Floridablanca**

Fernando Ureña Villanueva.  
*IES Floridablanca. Murcia.*



Durante el presente curso escolar, 2007/2008, el IES Floridablanca de Murcia ha seguido trabajando la temática de la Salud con el mismo planteamiento del curso anterior.

Los distintos departamentos didácticos expusieron su plan de actuación en la Comisión de Coordinación Pedagógica y dicha propuesta volvió de nuevo a los departamentos para su debate y concreción. Posteriormente, con las aportaciones de los distintos profesores, la propuesta fue consensuada y se comenzó a poner en práctica por los distintos profesores. Concretamente los temas abordados han sido los siguientes: Obesidad; Sexualidad; Medio ambiente y salud; Educación para el consumo, influencia de los medios de comunicación; Higiene postural, cuidado de la espalda; Alimentación y salud; Prevención del embarazo en la adolescencia; la seguridad y prevención de accidentes.

Además de lo anterior, y de forma transversal se abordó la temática del peso de las carteras y los cuidados de la espalda. Respecto a este tema se propusieron una serie de actuaciones para que, en un corto espacio de tiempo nuestros alumnos tengan una buena higiene postural y soporten menos carga.

El proyecto puesto en marcha tuvo varias direcciones:

- 1.** Desde el departamento de Educación Física incrementamos las actividades dirigidas a la Higiene postural y cuidado de la espalda.
- 2.** Desde el plan de acción tutorial, concienciar y enseñar al alumnado el uso adecuado de las mochilas.
- 3.** Desde las familias, separar los libros por temas.
- 4.** Contactar con las distintas editoriales.

## Educación para la Salud en el IES Ginés Pérez Chirinos

Miguel Gual Pérez-Templado, Antonio Joaquín Carrasco Martínez, Yolanda Rodríguez López, Manuel Ruiz Martínez, José Yepes Candel.  
*IES Ginés Pérez Chirinos. Caravaca.*



### Introducción:

Siendo el primer año de participación del Centro en el Plan de EpS, la participación ha sido un éxito, habiendo realizado un proyecto donde han intervenido más de 15 personas entre profesores y personal no docente.

Se han diseñado numerosas **actividades**; por un lado destacamos la campaña en contra del peso excesivo de las mochilas que ha sido promovido incluso a nivel Nacional, por otro lado destacamos la participación del centro en el III Ecoparlamento Europeo, formando parte de la publicación de un libro.

Además de todas estas actividades se ha realizado: un Gymkhana Saludable, dos cuestionarios para profesores y alumnos sobre la salud en el centro, un concurso de arte con material de desecho, contactos con la administración Local para traer contenedores selectivos al patio y para aumentar la vigilancia policial, campeonatos deportivos en los recreos, un ticket Saludable para la Cantina, y un largo etcétera de actividades.

Los **resultados** conseguidos han sido muchos dependiendo del tipo de actividades, a modo de ejemplo; disminución del peso de las mochilas y difusión del problema a nivel Regional y Nacional, implantación de la recogida selectiva de residuos en el centro, concienciación de la importancia de la salud a través de muchas actividades, etc.,

Las **conclusiones** han sido muy satisfactorias, recibiendo felicitaciones de toda la comunidad educativa por la marcha del proyecto. Los profesores participantes quieren seguir con el programa el año que viene y el equipo directivo ha visto mejorada la dinámica de trabajo tanto a nivel de profesores como de alumnos y del resto de la comunidad educativa.



## El ruido en el centro educativo

Pedro García Zamora, Alejandro González Macarro, Araceli García Buendía, Pilar Mora Góngora, Carlos Lopesino Vega, Fernando Cifo González.

*IES Rector D. Francisco Sabater García. Cabezo de Torres. Murcia*



### Introducción:

El Plan de EpS del curso pasado contemplaba, entre otros objetivos, determinar la situación de salud, definir y priorizar objetivos, plantear y realizar pequeñas mejoras en cuanto a salud física y mental y mejorar el comportamiento del alumnado. Uno de estos aspectos fue el elevado nivel de contaminación acústica.

Para su tratamiento hemos propuesto y realizado una serie de actividades que, mediante la observación de nuestro entorno, la búsqueda de información, el debate y la generación de nuevos materiales, logren concienciar a la comunidad sobre este problema y contribuyan a su posible corrección y a la mejora de la convivencia.

El trabajo se ha planteado como parte de un estudio medioambiental más amplio con alumnos de 1º de Bachillerato de Ciencias de la Salud.

### Objetivos:

- ♥ Comprender la importancia del ruido en la alteración del medio ambiente.
- ♥ Tomar conciencia de cómo el ruido perjudica la salud.
- ♥ Contribuir activamente en su disminución.
- ♥ Fomentar actitudes que contribuyan a solucionar este problema.

### Metodología:

En primer lugar hemos realizado una revisión y diagnóstico mediante la toma de datos de ruido

(medidos con un sonómetro) de las distintas dependencias que nos han permitido detectar los puntos fuertes y débiles.

Posteriormente se ha planteado el proyecto de mejora, que incluye la restauración aula de música, el cambio de timbre y una campaña de sensibilización de todo el alumnado:

- ♥ Concurso "¿Cómo andas de oído?"
- ♥ Carteles
- ♥ Encuesta
- ♥ Hotpotato
- ♥ Clic

También incluye la comunicación del proyecto a la comunidad educativa y un seguimiento y evaluación del proyecto a desarrollar durante el próximo curso.

## Trabajamos por una alimentación y hábitos de vida saludables

Antonia Rodríguez Lozano.  
IES Pedro Guillén. Archena.



### Tema:

Temas relevantes de la salud: Alimentación, Obesidad y Trastornos de Alimentación

### Objetivos:

- ♥ Dar a conocer el proceso seguido hasta plantear los objetivos para el próximo curso del programa de educación para la salud.

### Contenidos:

- ♥ Primero daré a conocer quién ha participado en aprobar qué contenido de educación para

la salud se iba a trabajar en el centro.

- ♥ Después contaré como he elaborado el cuestionario y los resultados del mismo.
- ♥ Para por último, describir los objetivos a trabajar para el próximo curso, tanto con el alumnado, profesorado y padres.

### Metodología:

Exposición oral.

## Por un centro más limpio y actitudes medioambientales positivas

Purificación Belén Collados Gil, Mariano García Castillo, Pedro Antonio Muñoz Pérez,  
José María Robles Sánchez, Manuela Rondán Márquez, Maravillas Sánchez Fernández.  
IES Oróspeda. Archivel. Caravaca.



### Introducción, Hipótesis y Objetivo:

Tras el análisis del cuestionario de detección de necesidades decidimos centrarnos en un problema evidente: lo sucias que quedaban las instalaciones debido a los malos hábitos de los alumnos. Así que nos propusimos mejorar esta situación. Al tener este tema una conexión directa con los residuos y el problema que generan se creyó oportuno trabajar ambos temas de forma conjunta.

### Metodología:

Siendo fundamental la implicación del alumnado convocamos periódicamente a los delegados, para informarles y pedir su colaboración. De igual forma se fue informando al profesorado, consiguiendo que participaran activamente varios departamentos. También se llevaron a cabo contactos periódicos con distintas entidades.

Se diseñó una serie de actividades programadas por trimestres con las que se intentaba implicar y concienciar al alumnado: concursos, murales, reciclaje, cuestionarios, talleres, etc. El equipo de coordinación elaboró una serie de instrumentos para la recogida de información y seguimiento del Plan.

### Resultados:

Ha mejorado notablemente el estado de las instalaciones aunque falta profundizar en contenidos actitudinales.

### Conclusión:

Destacamos la importancia de la implicación del alumnado para la consecución de los objetivos propuestos, habiéndose alcanzado éstos en un alto grado.



## Proyecto de Innovación Educativa “Talleres de Salud en el IES Romano García”

Josefa María Viguera Sánchez, Antonio Jesús Ruiz Munuera.  
EOEP Molina de Segura. IES Romano García. Lorquí.



### Introducción:

El presente proyecto se adecua, por un lado, a las perspectivas formativas planteadas en el ideario educativo del Plan de Educación para la Salud en Centros Escolares; por otro, se presenta como un Proyecto de Innovación Educativa de la Consejería de Educación de la Región de Murcia.

#### Contenidos:

- ♥ Higiene postural.
- ♥ Prevención de accidentes escolares y primeros auxilios.
- ♥ Educación nutricional.
- ♥ Educación del consumidor.
- ♥ Actividad física saludable.
- ♥ Educación ambiental.
- ♥ Contenidos conceptuales de formación “inducida”.

Proceso de evaluación previsto.

Se han utilizado las siguientes herramientas e instrumentos:

- ♥ Encuestas sobre nivel de satisfacción experimentado en las actividades, tanto para alumnos, padres como profesorado del Centro.
- ♥ Valoración individual de cada actividad al término de la misma por el equipo del Proyecto de Innovación.
- ♥ Valoración final por parte del Equipo Directivo y el Consejo escolar del IES.

### Metodología:

Los Talleres de Salud del IES “Romano García” se han basado en un modelo que simultanea la enseñanza ocasional con la interdisciplinar. Asimismo, hicimos uso de métodos pedagógicos activos, en los cuales el alumnado se implicó de forma directa en las tareas.

## Una “vacuna” sofrológica y psicológica en la escuela: El Mardan

José Jiménez López

*IES Licenciado Francisco Cascales. Murcia*



### Objetivos:

Enseñar a tomar consciencia plena del cuerpo como una realidad vivida, sentida, como el mejor estímulo para el equilibrio de la mente, y enseñar a aplicar en las situaciones de tensión las capacidades de autocontrol emocional.

### Método:

La metodología que se está utilizando es la sofrológica y el ya citado MARDAN. Este método tiene como principios básicos la información programada con diálogos escuetos, información visual y respeto vivencial, y el entrenamiento. Una vez aprendido se ha insertado en las distintas técnicas y procedimientos del aula, en particular en las técnicas de estudio, en la prevención de conflictos y en el afrontamiento de las pruebas escritas y orales.

### Resultados:

Las pruebas empíricas y los informes fenomenológicos realizados pre y post entrenamiento a niños y padres refrendan los resultados obtenidos durante décadas de aplicación del MARDAN y que se pueden resumir en:

- 1º Mejora las capacidades mentales de la atención-concentración y memoria.
- 2º Disminuye significativamente la ansiedad rasgo.
- 3º Aumenta el autoconcepto emocional.
- 4º Mejora el clima social en el aula y en la familia.

### Conclusión:

Por todo ello el M.A.R.D.A.N. es una “vacuna” sofrológica y psicológica de eficacia probada y respetuosa con la personalidad inviolable a la que todo niño tiene derecho (Espinosa).

## Actividades de Promoción de Salud durante el curso 2007- 2008 en el IES Juan Sebastian Elcano

Carmen Gómez Egea, M<sup>a</sup> Dolores Cascales Jaranay, Cristina Enrile Albir

*IES Juan Sebastian Elcano. Cartagena.*



**Actividades** de Salud en el Centro que se engloban dentro de las Escuelas Promotoras de Salud.

- ♥ Elaboración de carteles sobre “Los hábitos saludables” contemplando el ejercicio físico y la alimentación equilibrada.
- ♥ Desayuno saludable con motivo del Día mundial de la Salud.
- ♥ Mercadillo de chapas con mensajes alusivos a la salud, a las buenas maneras y modales.
- ♥ Conferencias sobre “La alimentación en la adolescencia”, “Ejercicio físico y salud” por personal cualificado.
- ♥ Proyección de la actividad “Ecoevaluación en el Centro sobre residuos, ruido, contaminación y agua”.

- ♥ “El día de la fruta”: los alumnos, al comprar su bocadillo, fueron obsequiados con una fruta.
- ♥ Relacionada con la Nutrición está la actividad en la Escuela de Hostelería, “La Química en la cocina”.
- ♥ Taller de bebidas saludables con degustación de diversos cócteles, entre ellos elaboración de el “San Francisco” y diversos batidos de frutas. Otros talleres preventivos realizados en el centro, han tratado los temas: tabaco, alcohol, educación vial y drogodependencias.

**Objetivos** propuestos para el próximo curso: Continuar y potenciar todas estas actividades y evaluarlas para comprobar que conllevan un cambio en toda la comunidad educativa.



## Educación afectiva, resolución de conflictos y salud psíquica

Juana María Martínez Martínez, Isabel Fuentes Molero  
IES Mediterráneo. Cartagena.



### Objetivos:

1. Comprender los "beneficios", físicos y psicológicos, de las conductas pacíficas y respetuosas
2. Transmitir la importancia de conductas no-violentas y hacer frente a cualquier forma de desigualdad.
3. Canalizar adecuadamente los impulsos y las emociones, y aprender a manifestar y expresar los afectos.

### Metodología:

#### A) Por parte del profesorado:

- ♥ Abordar las emociones, sentimientos y afectos.
- ♥ Actividades de simulación para valorar distintas formas de canalizar los sentimientos: manifestaciones físicas o verbales.
- ♥ Análisis y comentario de documentos gráficos y audiovisuales.

#### B) Por parte del experto:

1. Psiquiatra: Explicación de trastornos psíquicos:
  - A) Desde el agresor: síntomas, posibles causas (psíquicas, sociales, efecto de drogas)...
  - B) Relacionados con las personas que las padecen: secuelas físicas, mentales...
2. Trabajador social: dónde acudir, formas de solicitar ayuda, protección...

### Resultados:

Las charlas de sexualidad impartidas hasta ahora han servido para que los alumnos manifesten dudas y equívocos, y para que conozcan los lugares donde pueden acudir según las necesidades que se les planteen.

### Conclusión:

Entendemos que es necesario establecer vías de comunicación entre trabajadores de salud mental y trabajadores sociales y los educadores. Los centros educativos carecemos de los medios para cubrir las necesidades expuestas y que, sin embargo, afectan al ámbito educativo.



## Proyecto Hábitos Saludables

Antonio Pardo Jiménez, Jose M<sup>a</sup> Olmos Nicolás, Cesáreo Candel Soto.  
IES Alcántara. Alcantarilla.

### Introducción:

Nos pusimos en marcha prudentemente y con estas premisas.

- ♥ Contar con el apoyo del equipo directivo.
- ♥ Encontrar apoyo financiero.
- ♥ Tener libertad para la organización y diseño del PROYECTO.

### Cronología:

El Proyecto se gestó en septiembre de 2007.  
A finales de enero se celebra el Primer DESAYUNO SALUDABLE con charlas previas sobre la importancia de un desayuno adecuado.  
Del 21 al 25 de abril tuvo lugar la "I SEMANA SALUD", con charlas matinales a alumnos, conferencias para padres y madres y el Segundo Desayuno Saludable.

### Objetivos:

#### Generales:

- ♥ Fomentar en nuestro centro hábitos saludables (alimentación y nutrición, ejercicio físico y ocio activo).
- ♥ Concienciar a la comunidad educativa del problema.

#### Intermedios:

- ♥ Fomentar una alimentación sana.
- ♥ Concienciar de desayunar adecuadamente.
- ♥ Promover la práctica regular de actividad física.
- ♥ Generar una actitud responsable ante prácticas

nocivas.

- ♥ Conocer los hábitos de los alumnos.
- ♥ Implicar a la comunidad educativa.
- ♥ Respetar las diferencias.
- ♥ Conseguir un mayor conocimiento y valoración de la Educación Física.

### Criterios de evaluación:

1. Llevar a cabo charlas con diferentes temáticas.
2. Realizar desayunos saludables.
3. Conseguir la participación de alumnos, padres y profesores.

### Instrumentos de evaluación:

- ♥ Conteo de la participación.
- ♥ Cuestionarios.

### Conclusiones:

Alta participación de los alumnos, no de profesores ni padres.

Colaboración total del Equipo directivo, AMPA y empresas.

Debemos potenciar actividades dirigidas a alumnas. Las conferencias se convertirán en Escuela de Padres.

Éxito de los desayunos saludables.





# CONCLUSIONES

---

**V Jornada  
de Intercambio  
de Experiencias  
en Educación  
para la Salud**





## CONCLUSIONES

Han pasado dos años desde que comenzara el desarrollo del Plan de Educación para la Salud en la Escuela. En estos dos años hemos conseguido entre todos que la Promoción de la Salud esté más presente en la vida de los Centros Escolares y Ayuntamientos. Es un hecho que 235 centros han decidido voluntariamente adscribirse al Plan y que muchos de ellos no sólo han realizado múltiples actividades relacionadas con la promoción y educación para la salud, sino que también han reflexionado sobre qué hacer y cómo hacer las actividades con criterios de efectividad y buenas prácticas, como ha quedado patente hoy aquí. Asimismo, hemos constatado un aumento del trabajo en equipo de los profesionales, tanto de los docentes en sus propios centros como de éstos con el resto de instituciones del ámbito local, los equipos de Atención Primaria y los Ayuntamientos.

Esta Jornada ha pretendido incorporar la visión de cada uno de los participantes sobre lo que ha de ser la educación para la salud en los centros docentes en esta Comunidad Autónoma. Su finalidad, en líneas generales, era ofrecer un espacio de participación para que todos los interesados en la Educación para la Salud en la Escuela expresaran sus propuestas y un lugar de encuentro donde canalizar sus necesidades.

En esta edición, el Comité Organizador ha tenido algunas dificultades para la gestión de la Jornada, no solamente relacionadas con la recepción de las comunicaciones. Es un hecho que es difícil elegir una fecha adecuada para la celebración de este evento. La elección de final de curso, fin de las actividades lectivas y pedagógicas, representa un momento de gran trabajo para los docentes que, en ocasiones, dificulta su participación. Pero no parece que otros momentos a lo largo del curso escolar sean mejores, aunque se está estudiando este aspecto y cualquier sugerencia al respecto será bien recibida. Asimismo, este curso muchos compañeros interesados en participar no han podido acudir a la Jornada por encontrarse inmersos en tribunales de oposición.

Otra idea que sustentaba este Comité era el de realizar la Jornada en distintas zonas de la

Comunidad Autónoma, de forma que cada una de las áreas de la Región acogiera anualmente este día. Es cierto que el área de Murcia es baricéntrica a toda la Región, lo que facilita la asistencia, aunque esto también tiene sus pros y sus contras, por lo que se agradecerá cualquier sugerencia futura.

El Comité Científico quiere expresar su interés, en el momento de revisar los resúmenes presentados, de cumplir con la idea básica de esta Jornada: constituir un intercambio de experiencias, es decir, que las distintas actividades sean reproducibles por otros compañeros. Consideramos que es un aspecto en el que es preciso insistir para la presentación de las comunicaciones. Es de destacar que lo que da valor a esta Jornada es **que las comunicaciones que se presentan sean útiles para que otros compañeros las puedan desarrollar** en sus respectivos centros.

Los temas que se han tratado mayoritariamente, tanto en las comunicaciones orales como en los póster han sido, en primer lugar, con un 70% de las presentaciones, la alimentación; en segundo lugar el medio ambiente con los aspectos relacionados con el reciclado y también la convivencia y otros aspectos de salud mental. Además se han tratado temas relacionados con la higiene postural, salud bucodental, drogodependencias, etc. Destacar también la amplia participación de centros de Infantil y, sobre todo, de Primaria en la elaboración de comunicaciones tipo póster, mientras que el número de comunicaciones orales es similar para Secundaria Obligatoria e Infantil y Primaria.

Consideramos que los objetivos de esta Jornada se han cubierto ampliamente gracias, por un lado a la alta participación de los profesionales y de sus aportaciones, y por otro lado, a la presencia de los ponentes que nos han hecho reflexionar y profundizar en los criterios de calidad y buenas prácticas que han de tener las actuaciones de educación para la salud. Así, durante este día hemos tenido la oportunidad de escuchar al Dr. Contreras, que nos ha hecho reflexionar sobre el concepto de equidad, que probablemente todos podemos reconocer en nuestra realidad cotidiana y a lo que sin duda



podremos dar respuesta a través de la colaboración y participación de todos.

También ha sido muy instructiva la mesa redonda relacionada con la efectividad y buenas prácticas, en la que se han hecho importantes reflexiones sobre tres aspectos esenciales de la calidad de las intervenciones: la formación, la participación y la creación de redes. Es de destacar la importancia y la interrelación de estos tres aspectos. En tanto en cuanto los profesionales y las familias se formen, adquirirán competencias en promoción de la salud y participarán más en las actividades que se desarrollen. La Red de actividades de EpS que se pretende generar en esta Región ha de facilitar el conocimiento de todos sobre las actuaciones que se están llevando a cabo de forma que sean extrapolables a otros centros o situaciones, además de permitir las visitas a los centros donde se desarrollan las mismas.

Durante toda la Jornada se han expresado los diferentes puntos de vista y el trabajo llevado a cabo por muchos centros docentes y por ayuntamientos, mediante la exposición de los pósters elaborados y de las comunicaciones orales. Ha sido un gran trabajo de los profesionales implicados. Estamos convencidos que año a año, esta reunión irá conformando una forma de trabajar la promoción de la salud en la Región de Murcia. Recogemos también el sentir de una amplia mayoría para, en otras ediciones, **dedicar más tiempo al aspecto práctico de la Jornada**, que es el auténtico sentido de la misma.

#### Las conclusiones de la jornada pueden recogerse en los siguientes puntos:

1. Es necesario impulsar el establecimiento y mantenimiento de las Escuelas Promotoras de Salud en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
2. Es fundamental facilitar los procesos participativos en todos los ámbitos: centros docentes, centros de salud, en el ámbito

local formando los Grupos de Participación Social municipales, con las familias y con la creación de una Red de Actividades de EpS en la Comunidad Autónoma.

3. Es necesario integrar los conceptos innovadores de Efectividad y Buenas Prácticas en Educación para la Salud en la formación técnica y el reciclaje de las y los profesionales.
4. Existen medidas concretas, instrumentos ya elaborados y testados, metodologías de participación, indicadores para la evaluación, ejemplos de referencia realizados en otros lugares, que se han de poner al servicio de todos los interesados en la EpS en la Escuela.
5. Es necesario insistir en la importancia de que **todos los profesionales de la educación y sociosanitarios son agentes de salud**.
6. Es importante apoyar y asesorar para que los profesionales **trabajen la EpS cada vez más con criterios de efectividad y buenas prácticas**.
7. Es fundamental insistir en la necesidad de la formación de profesionales y familias de acuerdo a las competencias profesionales de promoción y educación para la salud.
8. Hay que destacar el compromiso de las instituciones organizadoras en continuar con estas actividades y propiciar los mencionados cambios.

A todos, muchas gracias.

El Comité Científico y  
el Comité Organizador



